INFORMACYJNY

KALENDARZ NARCIARSKI

NA SEZON

1 9 4 6

ROK WYDAWNICTWA

XII.

WYDAWNICTWO POLSKIEGO
ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

SKRÓCONY KALENDARZ NA ROK 1946

Półrocze I.	N	P	W	Ś	C	P	S
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
Styczeń	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
Luty	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		
	3					1	2
	10	4	5	6	7	8	9
Marzec	17	11	12	13	14	15	16
	24	18	19	20	21	22	23
	31	25	26	27	28	29	30
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
Kwiecień	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
Maj	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
	2	3	4	5	6	7	1
	9	10	11	12	13	14	8
Czerwiec	16	17	18	19	20	21	15
	23	24	25	26	27	28	22
	30						29

Kalendarium na półrocze II-gie patrz 3-cia strona okładki

INFORMACYJNY

KALENDARZ NARCIARSKI

NA SEZON

1 9 4 6

ROK WYDAWNICTWA

XII.

WYDAWNICTWO POLSKIEGO
ZWIAZKU NARCIARSKIEGO

KALENDARZ NARCIARSKI PZN

to vademecum każdego narciarza, to więź organizacyjna, która łączy narciarza z centralą PZN-u, to organizacyjnie uporządkowane polskie narciarstwo, — to propaganda narciarska wszerz wśród niestowarzyszonych.

Kalendarz narciarski PZN-u przez lat dwadzieścia polskiego narciarstwa udowodnił swą potrzebę i siłę organizacyjną.

Zarząd Główny PZN uważał za swój obowiązek wydanie kalendarza już w pierwszym roku powojennym po sześcioletniej przerwie.

Oddając kalendarz do użytku społeczeństwa polskiego, jestem głęboko przekonany, że spełni on swój cel.

DR ALEKSANDER BONIECKI
Prezes PZN

SZEŚCIOLETNIA WOJNA ZABRAŁA Z NASZYCH SZEREGÓW WIELU NARCIARZY, KTÓRZY POLEGLI NA POLACH WALK, ZGINĘLI ŚMIERCIĄ MĘCZEŃSKĄ W WIĘZIENIACH I OBOZACH KONCENTRACYJNYCH. NARCIARSTWO POLSKIE PONIOSŁO PRZEZ ŚMIERĆ ICH DOTKLIWE I NIEPOWETOWANE STRATY.

CZEŚĆ ICH PAMIĘCI!

Drukarnia Br. Pom. Med. – ul. Grzegórzecka 20.
M. 10901, 10902

P. Z. N.

WŁADZE I INSTYTUCJE POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

RADA NARCIARSKA PZN

Prezes: dr Aleksander Boniecki, pierwszy wiceprezes vacat, drugi wiceprezes: red. Maksymilian Statter trzeci wiceprezes: mgr. Stefan Kisieliński, czwarty wiceprezes: Ignacy Bujak, sekretarz generalny: mgr. Bolesław Pirożyński, zastępca sekretarza: Tadeusz Bukowiecki, skarbnik: Tadeusz Kozień, zastępca skarbnika: Kazimierz Lewandowski, członkowie: Alberti Adam, red. Arczyński Ferdynand, Boski Władysław, dr Dorawski Jan, inż. Dudryk Maksymilian, dr Figna Józef, inż. Gołogórski Daniel, Janiszewski Alfred, red. Łęski Fryderyk, dr Macudziński Bolesław, Matus Jerzy, Oppenheim Józef, dr Orzelski Tadeusz, mjr. Roganowicz Bronisław, Rzeszot Stefan, inż. Schneigert Zbigniew, Szeligowski Józef, dr Załuski Kazimierz, red. Zięba Stanisław.

ZARZĄD GŁÓWNY PZN

Przewodniczący: dr Aleksander Boniecki, I zastępca przewodniczącego: inż. Daniel Gołogórski, II zastępca przewodniczącego: mjr. Bronisław Roganowicz, sekretarz: mgr. Bole-

sław Pirożyński, zastępca sekretarza: Tadeusz Bukowiecki, skarbnik: Tadeusz Kozień, zastępca skarbnika: Kazimierz Lewandowski, członkowie: Rospond Stanisław, Rzeszot Stefan, Ustupski Jerzy.

KOMISJA REWIZYJNA PZN

Członkowie: mgr. Fuchsa Zygmunt, Leszko Ludwik, Kaźmierczak, mgr. Mączka Witold, Zwoliński Tadeusz.

KOMISJA SPORTOWA

Przewodniczący: Płonka Zbigniew, zastępca przewodniczącego: Rybicki Stanisław, sekretarz: Romański Andrzej, zastępca sekretarza: Węgrzyn Zofia. — Członkowie miejscowi: Apollo Henryk, dr Gerhardt Andrzej, dr Huczyński Janusz, Jasiński Janusz, mgr. Kasprzyk Artur, dr Kotucha Roman, Ryszówna Nola, Strychalski Zygmunt, Ustupski Jerzy. — Członkowie zamiejscowi: Mamusarz Stanisław, Orlewicz Marian, Szeligiewicz Marian.

KAPITAN ZWIĄZKOWY PZN

Mgr. Kasprzyk Artur.

KOMISJA WYSZKOLENIOWA

Przewodniczący: mgr. Kasprzyk Artur, zastępca przewodniczącego: Orlewicz Marian, sekretarz: Sztolf Tadeusz, zastępca sekretarza: mgr. Kalinowska Wanda, członkowie: kpt. Pawlik Bruno, Ustupski Jerzy, mgr. Bugajski Jan, Sztolf Łucja, Szeligiewicz Kazimierz, lekarz: dr Jaworski Władysław, prócz tego po 1-ym delegacie z okręgów.

KOMISJA TURYSTYCZNA PZN

Przewodniczący: mgr. Bojcun Władysław, zastępca przewodniczącego: mgr. Breuer Stanisław i Leszko Ludwik, sekretarz: Bukowski Włodzimierz, członkowie: Jaworzyński Józef, dr Klimaszewski Mieczysław, Małachowski Bohdan, Oppenheim Józef, Węgrzyn Zofia.

KOMISJA LEKARSKA PZN

Przewodniczący: doc. dr Zaremba Juliusz, zastępca przewodniczącego: dr Sidorowicz Stanisław, sekretarz: dr Korta Stanisław, członkowie: dr Bochenek Jan, dr Huczyński Janusz, dr Kotucha Jan, dr Oszacki Jan, dr Przyłuska Zofia, dr Wolański Józef, dr Zając Leon, członkowie zamiejscowi: dr Bejnarowicz Julia, dr Nowicka Wiktoria, dr Spławiński Jan, dr Lankosz Józef.

KOMISJA MŁODZIEŻOWA PZN

Przewodniczący: dr Jan Figna, zastępca przewodniczącego: mgr. Bugajski Jan, sekretarz: Leszek Wyspiański, członkowie: prof. Leszko Ludwik, prof. Hanula Franciszek, instr. Pizłówna Janina, Ustupski Jerzy, Socha Stanisław.

KOMISJA WYDAWNICZA

Red. Habzda Stanisław, red. Targosz Antoni, mgr. Danielak Zbigniew, Strychalski Zygmunt.

KOMISJA ORGANIZACYJNA

Dr Macudziński Bolesław, Bukowiecki Tadeusz, mgr. Pirozyński Bolesław, Węgrzynówna Zofia.

PRZYJMOWANIE KLUBÓW I SEKCYJ

JAK TOWARZYSTWO ZOSTAJE CZŁONKIEM PZN

Polski Związek Narciarski zrzesza jedynie organizacje, zajmujące się narciarstwem. W statutach tych organizacyj musi być wyraźnie zaznaczone uprawianie narciarstwa względnie narciarstwo jako główny cel. **Statut Polskiego Związku Narciarskiego rozróżnia trzy grupy członków zwyczajnych** (§ 6 statutu PZN).

GRUPY CZŁONKÓW

Do pierwszej grupy są zaliczone Kluby i Towarzystwa narciarskie, oparte na samodzielnych statutach, zatwierdzonych przez władze państwowe.

Do grupy drugiej są zaliczone Sekcje (Oddziały) narciarskie wszelkiego rodzaju towarzystw turystycznych, zimowych, ogólno-sportowych lub innych w statutach których między innymi celami — są wymienione także cele uprawiania i popierania narciarstwa oraz możność zawiązywania Sekcyj. **Sekcje te mogą zrzeszać jedynie członków zwyczajnych pełno-**

prawnych swych organizacyj macierzystych i muszą mieć regulaminy zatwierdzone przez organizacje macierzyste. Poza tym organizacja macierzysta osobną deklaracją bierze odpowiedzialność materialną za swą Sekcję (Oddział).

Do grupy trzeciej zaliczone mogą być sekcje (Oddziały) narciarskie stowarzyszeń i organizacyj PW i WF, klubów Harcerstwa oraz organizacyj społeczno-wychowawczych młodzieży. Do grupy trzeciej zalicza Rada Narciarska osobną uchwałą na prośbę danej organizacji.

WARUNKI

Organizacje, które pragną wejść w poczet członków Polskiego Związku Narciarskiego, muszą dopełnić zasadniczego warunku zrzeszenia przewidzianej statutem liczby osób. Liczba ta wynosi w miejscowościach, w których nie istnieje jeszcze członek PZN tej samej grupy — 20 osób, w miejscowości zaś, w kórej istnieje członek PZN tej samej grupy — 50 osób (§ 11 statutu PZN).

Ponadto należy uiścić wpisowe w wysokości zł. 500.—. W razie nieprzyjęcia, wpisowe zostanie zwrócone (§ 11 statutu PZN).

Sekcje i Oddziały organizacyj młodzieżowych wpłacają wpisowe w wysokości zł 200.—.

ZGŁOSZENIA

Zależnie od przynależności do danej grupy, kandydat na członka PZN składa podanie zaopatrzone w odpowiednie dokumenta (§ 11 statutu PZN).

Samodzielny Klub (Towarzystwo) narciarski do podania załącza: 1) deklarację, zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów przepisów PZN oraz wszelkich zarządzeń władz Związku; 2) własny, zatwierdzony przez władze państwowe statut, z podaniem władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia; 3) skład swego zarządu; 4) listę osób zrzeszonych; 5) sprawozdanie z dotychczasowej działalności.

Sekcja narciarska (Oddział) do podania załącza: 1) deklarację, zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów, przepisów PZN oraz wszelkich zarządzeń władz Związku; 2) statut organizacji macierzystej, zatwierdzony przez władze państwowe, z podaniem władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia; 3) skład zarządu organizacji macierzystej; 4) regulamin Sekcji (Oddziału), zatwierdzony przez organizację macierzystą; 5) skład zarządu Sekcji (Oddziału); 6) listę, osób, zrzeszonych przez Sekcję (Oddział); 7) sprawozdanie z dotychczasowej działalności Sekcji; 8) oświadczenie organizacji macierzystej, że ponosi pełną odpowiedzialność materialną za swą Sekcję (Oddział).

Sekcja (Oddział) narciarska stowarzyszeń i organizacyj PW i WF, klubów Harcerstwa oraz organizacyj społeczno-wychowawczych młodzieży do podania załącza: 1) deklarację, zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminu, przepisów PZN oraz wszelkich zarządzeń władz Związku; 2) statut organizacji macierzystej, zatwier-

dzony przez władze państwowe, z podaniem władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia; 3) skład zarządu Sekcji (Oddziału; 3) sprawozdanie z dotychczasowej działalności; 5) listę osób, zrzeszonych przez Sekcję (Oddział); 6) **regulamin Sekcji (Oddziału)**, zatwierdzony przez zarząd organizacji macierzystej lub władzę przełożoną; 7) oświadczenie członków zarządu organizacji macierzystej lub władzy przełożonej, że ponosi odpowiedzialność materialną za swą Sekcję (Oddział); 8) skład zarządu organizacji macierzystej lub władzy przełożonej.

PRZYJĘCIE DO PZN.

Przyjmuje do Związku (§ 11 Statutu PZN) Rada Narciarska PZN; zaliczając równocześnie do odpowiedniej grupy. Kandydat, odpowiadający warunkom grupy trzeciej, może wyrazić życzenie zaliczenia do grupy drugiej. Rada Narciarska przyjmuje członków zwyczajnych PZN większością 2/3 głosów. Rada Narciarska może odmówić przyjęcia bez podania powodów, przy czym nieprzyjętemu kandydatowi przysługuje prawo odwołania się do Walnego Zjazdu Delegatów, który rozstrzyga w głosowaniu tajnym większością 2/3 głosów.

OPINIA OKRĘGU PZN.

Kandydat na członka składa podanie za pośrednictwem właściwego okręgu PZN, który przesyła je wraz z opinią Radzie Narciarskiej, za pośrednictwem Zarządu Głównego (§ 11 Statutu PZN).

S P I S   K L U B Ó W

(Cyfra arabska oznacza stały numer porządkowy danego towarzystwa w ewidencji Polskiego Związku Narciarskiego. Cyfra rzymska w nawiasie oznacza przynależność okręgową danego towarzystwa, Numeracja Okręgów: I — Warszawski, II — Podhalański, III — Krakowski, IV — Śląsko-Dąbrowski, V — Przemysko-Rzeszowski, VI — Pomorski, VII — Dolnośląski).

1. (II)—Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Zakopane, Krupówki, Dworzec Tatrzański.
2. (III) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Kraków, al. Mickiewicza, Akademia Górnicza.
3. (III) Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy — Kraków, ul. Jagiellońska 11.
4. (IV) Sekcja Narciarska przy Śląskim Oddziele Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego «Watra» — Cieszyn.
5. (I) Warszawski Klub Narciarski — Warszawa, ul. Mokotowska 51|53 m. 8.
6. (III) Harcerski Klub Narciarski — Kraków, ul. Krupnicza 12.
7. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego «Legia» — Kraków, Kremerowska 8 m. 12
8. (II) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego «Wisła» — Zakopane, Kościuszki.

9. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego «Wisła» — Kraków, Floriańska 47. (Fm. Voigt).

10. (IV) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Biała Krakowska — Bielsko, Nad Niwką 23.

11. (II) Oddział Narciarski Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» — Zakopane.

12. (II) Narciarski Klub Zjazdowy — Zakopane Krupówki, Fm. Fr. Bujak.

13. (II) Harcerski Klub Narciarski — Zakopane

14. (II) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego «Wisła» — Szczawnica, Sanatorium Polskiego Czerwonego Krzyża.

15. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Gimnastycznego «Sokół» — Jasło, Kasa Oszczędności, Tadeusz Garbacik.

16. (I) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Pracowników Skarbowych — Warszawa, ul. Lindleya 14, Arkadiusz Kolanek.

17. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Warszawa, Polna 50.

18. (IV) Śląski Klub Narciarski — Katowice,

19. (III) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Kraków, ul. Potockiego 5.

20. (I) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego «L. Geyer» — Łódź, Państwowe Zakłady Przemysłu Bawełnianego L. Geyer.

21. (IV) Klub Narciarski «Szczyrk» — Szczyrk, Komisja Klimatyczna.

22. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Klubu

Sportowego — Poznań, ul. Armii Czerwonej 7, Bratnia Pomoc S. S. S.

23. (II) Harcerski Klub Narciarski — Nowy Targ.
24. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Katowice, ul. Plebiscytowa 1.
25. (IV) Klub Narciarski Pracowników Centralnego Zarządu Przemysłu Węglowego — Katowice, ul. Powstańców 46, pok. 41.
26. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego «Chełmek» — Chełmek, Fabryka Bata.
27. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Łódź.
28. (II) Sekcja Narciarska Kolejowego Klubu Sportowego — Zakopane.
29. (II) Sekcja Narciarska przy Związku Zawodowym Leśników «Leśnik» — Zakopane.
30. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego «Związkowiec» — Kraków, Rynek Główny 34, oficyna II p.
31. (I) Sekcja Narciarska Milicyjnego Klubu Sportowego — Warszawa, Karowa 14|16, Zarząd Polityczno-Wychowawczy.

KAŻDY NARCIARZ

WINIEN BYĆ ZRZESZONY
W TOWARZYSTWIE
NALEŻĄCYM
DO POLSKIEGO ZWIĄZKU
NARCIARSKIEGO

SPORT
I WYSZKOLENIE

OFICJALNA LISTA SĘDZIÓW P. Z. N.

Zgodnie z postanowieniami regulaminu sportowego ogłasza Komisja Sportowa poniższą listę sędziów z ważnością na sezon narciarski 1945 46.

Wszyscy sędziowie są obowiązani podać do dnia 31 maja 1946 r. sprawozdanie ze swych czynności w sezonie, tudzież zawiadomić, w jakim Towarzystwie należącym do PZN są zrzeszeni (numer legitymacji PZN i numer nalepki na sezon 1945/46). Informacje te wraz z ewentualnymi zmianami dat personalnych miejsca zamieszkania itp. należy przesłać pod dresem Komisji Sportowej Polskiego Związku Narciarskiego, Kraków, ul. Basztowa 6.

SĘDZIOWIE MIĘDZYNARODOWI

Dr. Boniecki Aleksander, Bujak Franciszek, Kisieliński Stefan, Dr. Lankosz Józef Kazimierz, Dr. Macudziński Bolesław, Płonka Zbigniew, Inż. Schiele Kazimierz, Płk. Wagner Franciszek, Dr. Załuski Kazimierz, Zubek Stanisław.

II SĘDZIOWIE ZWIĄZKOWI

Alberti Adam, Boczar Mieczysław, mgr. Bojcun Władysław, Bośniacki Zygmunt, mgr. Breuer Stanisław, Bujak Zygmunt, Bujak Józef, dr. Dorawski Jan, Górski Stanisław, lek. Huczyński Janusz, mjr. Kasprzyk Artur, dr. Kowenicki Stanisław, Kozdruń Mieczysław, Leisten Zygmunt, prof. Leszko Ludwik, Nitribitt Roman, Oppenheim Józef, Paudyn Tadeusz, kpt. Pawlik Bruno, Pawłowski Leszek, Ryszówna Nela, Schiele Aleksander, inż. Stobiecki Tadeusz, Szałowska-Loteczkowa Janina, Ustupski Jerzy, Węgrzyn Zofia, Witeszczak Wacław, Woyna Stanisław, Woyna-Orlewicz Marian, Wróbel Tomasz, Zajączek Władysław, Zdyb Stanisław, Zubek Stanisław.

III SĘDZIOWIE OKRĘGOWI

Apollo Henryk, Bąbała Władysław, Bębenek Franciszek, Biernakiewiczowa Jadwiga, Bukowski Włodzimierz, Cybulski Jan Czech Władysław, Danielczyk Leonard, Demel Maciej, Faden Józef, Gąsior Antoni, dr. Gerhardt Andrzej, Gorczyńska Antonina, Grela Witold, Hyk Sławomir, Jasiński Janusz, Jaworzyński Józef, Jazowski Andrzej, Jędruch Bronisława, Kalicińska Janina, Karpowicz Adam, Knobloch Apolinary, inż. Kołder Władysław, mgr. Korzeniowski Rudolf, Kozień Tadeusz, Lachman Rudolf, Lorek Eugeniusz, dr. Łaba Włodzimierz, Marduła Franciszek, inż. Mendocha Roman, Merta Stanisław, Minkowski Aleksander, Ochotnicki Edward, Ostro-

wski Mieczysław, Pisz Bronisław, Płonka Franciszek, dr. Popielówna Irena, Retinger Zofia, Rubinowski Rudolf, Rybicki Stanisław, Rybka Aleksander, Siemianowski Tadeusz, Słomski Jan, Słowiak Władysław, Słpczyński Antoni, Smełły Artur, Stachowicz Władysław, Stopka Władysław, Strycharzewski Aleksander, Sum Leon, Świerzyńska Maria, Szafer Przemysław, Szczurek Marian, inż. Tarchalski Bolesław, inż. Wałczak Janusz, Weber Alfred, dr. Werner Karol, Wojnar Józef, Wróbel Tomasz, Wusatowski Zygmunt, Woźniakiewicz Tadeusz.

INSTRUKCJA SĘDZIOWSKA

POSTANOWIENIA OGÓLNE

§ 1. Sędzia narciarski jest to osoba upoważniona przez P. Z. N. do kontroli nad zgodnym z regulaminem uczestnictwem w zawodach narciarskich i przebiegiem tychże, do zebrania danych, na podstawie których orzeka kolejność zwycięzców, do stwierdzenia rzetelności konkurencji oraz do rozstrzygania wszystkich spraw przewidzianych regulaminem zawodów w zakresie jego kompetencji.

§ 2. Sędzią narciarskim może być osoba pełnoletnia, zrzeszona w P. Z. N., o nieposzlakowanej przeszłości, charakterze i poziomie moralnym, o ogólnym wykształceniu, która wyka-

zuje się znajomością regulaminów w praktyce i teorii oraz zostanie mianowana przez P. Z. N. i umieszczona w oficjalnej liście ewidencyjnej.

§ 3. Do sędziowania w zawodach narciarskich upoważnieni są jedynie sędziowie PZN, podani przed każdym sezonem narciarskim w oficjalnej liście sdziów P. Z. N., wydanej przez Komisję Sportową Polskiego Związku Narciarskiego.

§ 4. Sędzia narciarski orzeka według swego sumienia nieodwołalnie o kwestii faktów i od wyroków jego nie ma odwołania, za wyjątkiem wypadku naruszenia statutu i regulaminu sportowego PZU lub FIS.

§ 5. Sędziów PZN obowiązują wszelkie prawa i obowiązki, jakie wynikają z regulaminów, zatwierdzonych i ustalonych przez PZN.

§ 6. Sędziowie PZN otrzymują legitymację oraz przepisową odznakę sędziowską w warunkach ustalonych przez PZN.

§ 7. Sędziego narciarskiego powołuje do wykonywania czynności Okręg Narciarski lub PZN z listy, która ukazuje się przed każdym sezonem narciarskim.

§ 8. Sędziowie narciarscy, którzy bez dostatecznych powodów nie sędziują lub widocznie ociągają się w swych czynnościach, mogą być skreśleni z listy sędziów PZN na wniosek odnośnych O. N.

§ 9. Sędziowie narciarscy podlegają pod względem dyscyplinarnym i ewidencyjnym Wydziałowi Spraw Sędziowskich Komisji Sportowej PZN.

PODZIAŁ SĘDZIÓW

§ 10. Sędziowie narciarscy dzielą się na. Sędziów międzynarodowych okręgowych, związkowych, kandydatów.

§ 11. Sędziów międzynarodowych zatwierdza FIS na wniosek PZN, który wybiera ich z pośród sędziów związkowych Ilość sędziów międzynarodowych ograniczona jest do 10-ciu.

§ 12. Sędziów związkowych powołuje PZN z listy sędziów okręgowych, kierując się kwalifikacjami, doświadczeniem i aktywnością w sporcie narciarskim.

§ 13. Sędzią Okręgowym może zostać osoba, posiadająca warunki podane w § 2 na podstawie egzaminu oraz wniosku Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej, zatwierdzonego przez PZN.

§ 14. **Okręgowe Komisje Egzaminacyjne** urzędują stale przy zarządzie każdego Okręgu Narciarskiego, a w miarę potrzeby w tych miejscowościach, w których Wydział Spraw Sędziowskich KS PZN uzna za potrzebne.

Art. 1. Skład Komisji stanowi 2-ch egzaminatorów, sędziów związkowych i przewodniczący Okręgu Narciarskiego, który może przewodnictwo oddać jednemu z sędziów związkowych.

Art. 2. Skład Komisji Egzaminacyjnej winien być zatwierdzony przez Komisję Sportową PZN i ogłoszony przed 1. XII. każdego roku.

§ 15. **Zakres egzaminu.** Okręgowa Komisja Egzaminacyjna przyjmuje zgłoszenia kandydatów do 20. XII. każdego roku. Zgłoszenia powinny zawierać:

Art. 1. Imię i nazwisko kandydata, jego za-

wód, datę i miejsce urodzenia, adres, narodowość i stosunek do służby wojskowej, przynależność klubową (nr. legitymacji PZN, kiedy rozpoczął naukę jazdy na nartach i pod czyim kierownictwem.

Czy przeszedł kursy narciarskie, sędziowskie.

Czy startował w zawodach narciarskich (skoki, biegi zjazdowe).

Czy działa w innych gałęziach sportu w charakterze Sędziego.

Czy może sędziować na kżde wezwanie w miejscu swego zamieszkania?

Czy może sędziować na każde wezwanie poza miejscem zamieszkania?

Art. 2. Na podstawie zgłoszeń Ogręgowa Komisja Egzaminacyjna zawiadamia na piśmie kandydatów o dopuszczeniu względnie niedopuszczeniu do egzaminu oraz o terminie egzaminu. Komisja może nie podać powodów nieprzyjęcia kandydata (któremu przysługuje odwołanie do Komisji Sportowej PZN, której decyzja jest ostateczna. Komisja Sportowa PZN może również nie podać powodu swej decyzji.

Art. 3. Egzamin dzieli się na teoretyczny (piśmienny i ustny) i praktyczny.

Art. 4. Część teoretyczna obejmuje znajomość:

1) organizacji PZN, FIS, ON PZN (statut i regulaminy),
2) regulaminów sportowych PZN i FIS,
3) przepisów odznaki za sprawność, nizinnej i zjazdowej PZN,
4) instrukcji sędziowskiej,

5) zasad organizacji zawodów, traktowania biegów i profilowania skoczni.

Art. 5. Poza egzaminem teoretycznym wymagany jest egzamin praktyczny, który polega na sędziowaniu w zawodach pod okiem delegata Komisji Egzaminacyjnej przynajmniej w jednych zawodach narciarskich.

Art. 6. Z egzaminu praktycznego mogą być zwolnieni zawodnicy PZN odnośnie biegów czy skoków, w zależności w jakich konkurencjach startowali.

Art. 7. Członkowie Komisji Egzaminacyjnej, o ile dokonują egzaminów poza miejscem zamieszkania, mogą otrzymać zwrot kosztów podróży i utrzymania.

Art. 8. Taksy egzaminacyjne mogą być pobierane jedynie na pokrycie rzeczywistych kosztów opłacenia przyjazdu Komisji Egzaminacyjnej.

Art. 9. Za samo egzaminowanie członkowie Kom. Egzaminacyjnej nie mogą pobierać żadnych opłat.

Art. 10. Po dokonanych egzaminach przewodniczący Okręgowej Kom. Egzaminacyjnej przesyła rezultaty w formie wyczerpującego protokółu z wypracowań kandydatów wraz z odpowiednim wnioskiem do Wydziału Spraw Sędziowskich Komisji Sportowej PZN.

§ 16. Weryfikację przeprowadza Komisja Sportowa PZN i podaje w oficjalnych komunikatach.

§ 17. Art. 1. W miejscach odległych od siedziby Okręgu Narciarskiego, Okręgowe Komi-

sje Egzaminacyjne mogą mianować bez egzaminu sędziów-kandydatów.

Art. 2. Sędziowie kandyaci uprawnieni są do sędziowania w biegach narciarskich (o odznakę za sprawność i nizinną).

Art. 3. Sędziowie kandydaci mianowani są na okres jednego roku, poczem muszą poddać się egzaminowi.

UPRAWNIENIA SĘDZIÓW PZN

§ 18. Art. 1. Sędziowie międzynarodowi sędziują w zawodach międzynarodowych w kraju oraz zagranicą, na które desygnuje ich PZN.

Art. 2. Sędziowie związkowi sędziują na wszelkich zawodach w kraju (także międzynarodowych) o charakterze mistrzostw.

Art. 3. Sędziowie okręgowi sędziują w zawodach urządzanych przez kluby w konkurencji krajowej.

Art. 4. Sędziowie kandydaci sędziują wyłącznie w biegach.

§ 19. Wszystkie osoby, które decydują o kolejności zwycięzców w zawodach narciarskich, muszą być kwalifikowanymi sędziami PZN. Reszta funkcji na zawodach narciarskich może być uzupełniona z grona sędziów kandydatów lub pomocników niekwalifikowanych.

§ 20. Następujące funkcje w zawodach narciarskich muszą być obsadzone przez sędziów P. Z. N.:

a) odnośnie biegów: starter, celowniczy, mierzący czas (chronometry), punkty kontrolne na trasach,

b) odnośnie skoków: kierownik konkursu

skoków, 2 lub 3-ch sędziów orzekających o stylu, 2 lub więcej mierzących długość skoków.

ZADANIA SĘDZIÓW PZN

§ 21. Art. 1. Sędzia PZN winien prócz wykonywania funkcji ściśle sędziowskich, jak mierzenie czasów itp. zająć się współpracą w przygotowaniu techniczno-sportowej strony zawodów, do których został delegowany. Sędziowie biorący udział w zawodach winni wchodzić w skład Komitetu Organizacyjnego, obejmując dział komisji technicznej, a następnie powinni przejść do kierownictwa zawodów, tworząc Kolegium Sędziowskie.

Art. 2. Sędziowie są zobowiązani do stwierdzenia przed zawodami w formie protokołu, załączonego do sprawozdania z zawodów, że: zbadali prawomocność zgłoszeń na podstawie legitymacyj zawodników co do przynależności klubowej oraz obowiązkowych badań poradni lekarskich, podziału na klasy według zaszeregowania przez Komisję Sportową PZN.

b) Sprawdzenia, czy zawody pod względem nazwy, treści i programu są zgodne z regulaminem PZN lub FIS,

c) zaaprobowania trasy odnośnie długości, różnicy wzniesień, stromości i bezpieczeństwa — wyznaczenie i przygotowanie tras jest wystarczające tak śladem jak i chorągiewkami,

d) wyznaczenie punktów kontrolnych, odżywczych i sanitarnych jest celowe, chronometry zdatne do użytku i skontrolowane,

e) wyposażenie materiałowe, jak numery

startowe, opaski dla funkcjonariuszy są przygotowane i celowe,

f) skocznia posiada licencje KS PZN (o ile pozwala na skoki ponad 35 m),

g) jest zdatna do użytku i przygotowana do konkursu,

h) wyposażona materiałowo (tablice odległości, liny dla schodkujących zeskok, ogrodzenia itp.).

§ 22. Po zawodach sędziowie mają obowiązek bezwłocznie przesłać szczegółowe sprawozdanie z przeprowadzonych zawodów na przepisowych formularzach KS PZN odnośnie przeprowadzenia zawodów, wyników i opinii o organizacji i formie zawodników.

§ 23. Sędziowie PZN mają obowiązek dbać o poziom moralny, wychowanie i dyscyplinę sportową zawodników. W razie naruszeń powyższych zasad, sędziowie mają prawo i obowiązek udzielić nagany oraz powiadomić o tym KS PZN w sprawozdaniu. W wypadkach poważniejszych należy złożyć do KS PZN wniosek o ukaranie.

INSTRUKCJA DLA ZAWODNIKÓW

§ 1. W zawodach urządzanych przez PZN lub jego członków mogą brać udział jedynie zawodnicy towarzystw do PZN należących,

a zgłoszeni na podstawie §§ 4—8, względnie członkowie towarzystw zagranicznych, należących do organizacyj przez PZN uznanych, a zgłoszonych zgodnie z przepisami regulaminu FIS.

§ 2. Zawodnicy klubów do PZN należący mogą brać udział tylko w zawodach urządzanych przez PZN lub jego członków, ponadto w zawodach zagranicznych, urządzanych przez organizacje przez PZN uznane, jeżeli zostaną przez PZN zgłoszeni lub otrzymają jego zezwolenie (licencję).

§ 3) W zawodach urządzanych przez PZN lub jego członków mogą brać udział tylko zawodnicy-amatorzy.

§ 4. Za amatorów zawodników nie będą uznani zawodnicy:

a) którzy startowali za zapłatą lub o nagrodę pieniężną (zwrot niezbędnych kosztów podróży, mieszkania i wyżywienia może nastąpić tylko przez towarzystwo wysyłające),
b) którzy przez spieniężenie nagród honorowych lub tytułów, względnie przez używanie ich w celach reklamowych zapewnili sobie korzyści materialne,
c) którzy świadomie startowali w zawodach, w których brali udział zawodnicy zdyskwalifikowani według powyższych postanowień,
d) zakładający się o pieniądze lub walory pieniężne odnośnie do wyników zawodów.

PRZYNALEŻNOŚĆ KLUBOWA I OKRĘGOWA

§ 5. W zawodach mogą brać udział jedynie zawodnicy zgłoszeni do Komisji Sportowej PZN i którzy uzyskali potwierdzenie zgłoszenia i posiadają legitymację zawodniczą.

W jednym i tym samym czasie wolno zawodnikowi startować w barwach tylko tego klubu, dla którego został zgłoszony do PZN i potwierdzony.

W razie przeniesienia się zawodnika do innego klubu, wolno mu startować w barwach nowego klubu, o ile:

1) albo otrzymał od swego klubu, dla którego był ostatnio zgłoszony, zwolnienie,
2) albo otrzymał „zawieszenie" i został dla nowego klubu potwierdzony.

Podpisanie zgłoszenia do nowego klubu może nastąpić:

1) w razie otrzymania zwolnienia bezzwłocznie,
2) w razie otrzymania „zawieszenia", w następnym sezonie, nie później, jak 1 października

Klub zobowiązany jest udzielić zawodnikowi „zawieszenia" na każde jego żądanie, przy czym prośba o udzielenie zwolnienia, względnie zawieszenia winna być przez klub rozpatrzona w przeciągu 7 dni

W razie o ile klub odmówi zawodnikowi zwolnienia lub zawieszenia, przysługuje temuż prawo odwołania się do KS, która może udzielić pozwolenia na podpisanie zgłoszenia dla nowego klubu, bez obowiązku przedłożenia

zwolnienia, względnie zawieszenia z dotychczasowego klubu macierzystego.

Zawodnik niestartujący w przeciągu trzech sezonów zostaje automatycznie skreślony z listy zawodników przez Zarząd odnośnego Okręgu, który winien o tym powiadomić uprzednio odnośny klub. O skreśleniu winien Zarząd Okręgu bezzwłocznie zawiadomić KS PZN. Klub ma prawo na nowo zgłosić w ten sposób zawodnika, w trybie przewidzianym w niniejszym regulaminie.

§ 6. Zgłoszenie zawodnika może nastąpić tylko na wydanych przez KS PZN kartach zgłoszenia zawodnika.

Kartę zgłoszenia wypełnia zawodnik, względnie klub, przy czym zawodnik musi zaopatrzyć własnoręcznie podpisem odcinek I, IV i V. Klub po zaopatrzeniu karty zgłoszenia podpisem i pieczęcią, skierowuje ją do KS PZN.

KS PZN po stwierdzeniu prawidłowości zgłoszenia potwierdza je i skierowuje odcinek II, III i IV do klubu, zaś V do właściwego Okręgu.

Zwolnienie, względnie zawieszenie zawodnika może nastąpić tylko na odcinku Nr. III. Przy żądaniu zwolnienia, względnie zawieszenia, legitymacja zawodnicza winna być przez zawodnika zwrócona i przesłana wraz ze zwolnieniem do KS PZN.

§ 7. O przynależności zawodnika do Okręgu decyduje siedziba klubu, dla którego zawodnik został zgłoszony.

§ 8. Na podstawie potwierdzonych kart zgłoszeń Zarząd Okręgu może w terminie do 15

grudnia ogłosić listę zawodników swego Okręgu.

§ 9. Zawodnik nie mogący się wykazać legitymacją zawodniczą, nie może w żadnym wypadku brać udziału w zawodach.

Legitymacja zawodnicza jest ważna tylko łącznie z legitymacją członkowską PZN.

§ 10. KS w trosce o zdrowie i należyte uprawianie sportu zorganizowała we wszystkich większych ośrodkach narciarskich poradnie sportowo-lekarskie, w mniejszych ośrodkach funkcjonować będą specjalnie do tego celu wyznaczeni lekarze.

1) Każdy zawodnik na początku sezonu (najdalej do 20 grudnia) oraz na każde wezwanie winien poddać się badaniu lekarskiemu, co musi być stwierdzone podpisem lekarza w legitymacji zawodniczej (rubryka badania lekarskie).
2) Po każdym wypadku poważniejszym oraz cięższej chorobie winno nastąpić nowe badanie lekarskie z odpowiednim potwierdzeniem.
3) Badania lekarskie przeprowadzane są bezpłatnie
4) Zawodnik nie posiadający potwierdzenia badania lekarskiego nie będzie dopuszczony do zawodów.
5) Za dopilnowanie i wypełnienie powyższych postanowień czyni się odpowiedzialnymi: kierownictwo zawodów oraz kolegium sędziów, którzy obowiązkowo

muszą przeprowadzić przed każdymi zawodami kontrolę legitymacyj zawodniczych (o ile możności przed losowaniem).

UBEZPIECZENIE

§ 11. Zawodnicy winni być ubezpieczeni od wypadków oraz posiadać karty zdrowia. W zawodach biorą udział na własną odpowiedzialność.

§ 12. Za przekroczenia postanowień niniejszej instrukcji oraz za działanie na szkodę Związku przez przekroczenie swych praw lub niewypełnienie swych obowiązków, Komisja Sportowa PZN ma prawo nakładania następujących kar na organizatorów, sędziów i innych funkcjonariuszy zawodów, zawodników, a także towarzystwa lub poszczególne osoby zrzeszone w P. Z. N.

a) upomnienie na piśmie,
b) napomnienie w komunikacie oficjalnym,
c) czasowe wzbronienie startu,
d) dyskwalifikację.

Przy nakładaniu kar należy mieć między innymi na uwadze wymiar kar dotychczas nałożonych na towarzystwo, względnie na zawodnika.

§ 13. Zawodnicy i towarzystwa, naruszający postanowienia §§ 3 i 4 niniejszej instrukcji ulegają dyskwalifikacji.

Dyskwalifikacja za przekroczenia §§ 3 i 4 wyklucza od możności brania udziału w zawodach urządzanych przez PZN lub jego członków przez przeciąg dwóch lat. Powtórna dyskwalifikacja pozbawią ostatecznie charakteru amatora.

Ostateczne odwołanie w sprawie naruszenia §§ 3 i 4 rozstrzyga Rada Narciarska PZN.

§§ 14. Dyskwalifikacje orzeka Komisja Sportowa PZN, a zatwierdza Zarząd Główny PZN na wniosek Komisji Sportowej.

Zawiadomienia o karach, nałożonych przez Komisję Sportową lub Zarząd Główny PZN, z wyjątkiem kary, wymienionej w § 12 pkt. a) zostają ogłoszone w komunikacie oficjalnym P. Z. N.

§ 15. W przypadkach przewidzianych w przepisach porządkowych kierownictwo zawodów ma prawo:

a) nie dopuścić zawodnika na start,
b) unieważnić zawodnikowi wynik biegu,
c) wystąpić do Komisji Sportowej P. Z. N. z wnioskami o ukaranie zawodnika.

§ 16. W wypadkach szczególnej wagi Zarząd Główny PZN ma prawo na wniosek Komisji Sportowej ukarać wykluczeniem ze Związku osoby zrzeszone w PZN.

Od takiego orzeczenia Zarządu Głównego PZN przysługuje odwołanie do Rady Narciarskiej PZN, która rozstrzyga ostatecznie.

§ 17. Wszelkie sprawy nieobjęte niniejszą instrukcją reguluje regulamin sportowy PZN, który obowiązuje wszystkich zawodników.

WSKAZÓ[...]
DLA NAUCZY[...]
NARCIARSTWA P. Z. N.

(Wydane przez Komisję Wyszkoleniową PZN)

W związku z wprowadzeniem w życie **nowej instrukcji wyszkoleniowej** na kursach unifikacyjnych i w terenie, Komisja Wyszkoleniowa w ciągu sezonu 1937/38 **zauważyła u instruktorów PZN cały szereg błędów w nauczaniu**, pochodzących czy to z fałszywej interpretacji instrukcji, czy też z niedokładnego zaznajomienia się z nią. Błędy te pochodzą również **z bezkrytycznego stosowania jedynie rzeczy nowych**, jak np. techniki rozmachowej, stosowanej zawsze i wszędzie bez uwagi na to, co mówi instrukcja.

W związku z tym, zwraca się uwagę **wszystkim** instruktorom na wstęp do instrukcji, która mówi:

> „W opracowaniu niniejszego systemu nauczania kierowano się zasadą, by przy uwzględnieniu wszystkich nowoczesnych poglądów na metody nauczania i technikę jazdy — nie popaść w skrajne poglądy. Wypośrodkowano więc drogę, zachowując co dobre i pożyteczne tak z dawniejszej szkoły jazdy jak i metod, oraz przyswajając celowe, pożytecz-

...ce nauczanie jazdy, nowe ... poglądy tak z dziedziny techniki jazdy, jak i metody nauczania".

...nicąc dopuścić do powtórzenia się błędów w sezonie 1935/46, Komisja Wyszkoleniowa podaje niniejszym uwagi następujące:

Podstawą przy dostosowaniu toku nauczania jest: 1) kogo się naucza, 2) w jakim wieku jest nauczany i jaką ma sprawność osobistą, 3) dla jakiego celu, 4) jaki czas stoi do dyspozycji.

Odpowiednio do tego należy dobierać tok nauczania, przy czym w odniesieniu do doboru techniki stosować się należy do następujących wytycznych:

1) Dla wszystkich nauczanych **początkujących** podstawą początkową jest opanowanie kroku zwykłego po równym i w podejściu, łatwych zjazdów na wprost i w poprzek stoku oraz zjazdów po fałdach terenowych, dostosowanych do stopnia sprawności i wieku ucznia. Dobre opanowanie jazdy w postawie w poprzek stoku. Nie wolno za wcześnie uczyć zmiany kierunku i hamowania.

2) W dalszym ciągu toki nauczania są już rozmaite, zależnie od wieku i stopnia sprawności ucznia, t. zn.

a) **młodzież do lat 17** uczyć tylko techniki rozmachowej i skocznej, jak podają programy, unikając techniki oporowej,

b) **młodzież od lat 17 i wszystkich sprawnych** fizycznie uczyć początkowo techniki rozmachowej skocznej, doprowadzając do nauki kristianii do stoku, potem przejść

do nauki techniki oporowej, tj. pługu i kristianii oporowej,

c) wszystkich **mało sprawnych oraz starszych wiekiem** — uczyć głównie techniki oporowej, zaczynając od pługu, potem zmian kierunku, wolnych, tj. łuku z pługu i następnie z oporu, a równocześnie próbować nauki ześlizgu jako hamowania.

Pamiętać o tym, że **podstawą jazdy terenowej jest technika oporowa** i dla sprawniejszych i młodszych jest nią **kristiania oporowa**, a dla mało sprawnych i starszych wiekiem — **łuk z oporu**.

Na kursach **dla wprawnych** uczyć każdej techniki, tj. rozmachowej, najpierw jako wprowadzającej do kristianii oporowej, a następnie przez doskonalenie kristianii oporowej doprowadzać do nauki śmigów.

Nie zapominać przy nauczaniu wprawnych o **powtarzaniu i doskonaleniu** w zmianach kierunków wolnych, tj. łuku z oporu z wszystkimi odmianami, które są konieczne w ciężkiej jeździe terenowej. Technikę skoczną zawsze prowadzić krótko, ale często.

W odniesieniu do podstawowej części składowej techniki **rozmachowej**, tj. do nauki ześlizgu, pamiętać, by nie popadać w przesadę w pracy ramionami i ciałem, pamiętać, że zasadniczą rzeczą w nauce ześlizgu i jego wykończeniu jest postawa w poprzek stoku, na której opracowanie musi być położony specjalny duży nacisk. Uczyć od początku **opanowanej pracy ramion i ciała** przez naukę głów-

nie balansu skośnego, tj. wyrzucania ciała z postawy w poprzek stoku w kierunku w przód i w skos od stoku, oraz opanowanego skrętu ciała z równoczesnym powrotem do wyjściowej postawy w poprzek stoku.

Wszelka przesada w skrętach ciała i rozmachu powoduje manierę, której należy unikać. Błąd ten zakorzeniony jest u wielu instruktorów i w nauczaniu i w technice ich samych.

Częstym błędem również jest za wczesne nauczane ześlizgów osób, które ledwo chodzą i trzymają się na nartach, względnie u starszych wiekiem, którym ześlizg w ogóle nie jest potrzebny. Bezmyślne nauczanie i stosowanie błędów ruchów ciała i ramion w nauce ześlizgu u wszystkich i wszędzie — jest **dowodem złego stosowania instrukcji** i złego jej zrozumienia względnie jej zupełnej nieznajomości.

W nauce łuków należy również więcej nacisku kłaść na postawę wyjściową w poprzek stosku, a następnie po odsunięciu kątowej narty górnej na przerzucenie ciężaru ciała z wychyleniem go od stoku, a nie nakręcenie tułowiem, które ma być tylko ruchem pomocniczym i nie przesadzonym. Zasadniczym ruchem jest **przerzucenie ciężaru ciała** i przejście z jednej postawy w poprzek stoku do drugiej w przeciwnym kierunku.

Przy wykonywaniu ewolucji do stoku w każdej ewolucji czy to rozmachowej czy oporowej wykonywanej jazdy w poprzek stoku, postawą wyjściową jest bezwzględnie i je-

dynie postawa w poprzek stoku, jak również powrót do niej. W wypadku zaś wykonywania ewolucji od stoku, podstawą wyjściową jest tak samo postawa w poprzek stoku następnie końcowa, przejście przy wykańczaniu ewolucji do postawy w poprzek stoku, lecz w odwrotnym kierunku.

Nauka w skrócie winna wyglądać następująco:

I) **Na kursach narciarskich.**

Początek dla wszystkich jednaki, tj. chód, zjazdy na wprost, zjazdy w poprzek stoku, fałdy terenowe.

W dalszym ciągu toku nauczania:

a) młodzież do lat 16 przez naukę ześlizgu doprowadza się do kristianii do stoku, potem na fałdach terenowych do kristianii od stoku i przez doskonalenie jej — do śmigów. Technikę skoczną prowadzić równolegle często, ale krótko,

b) młodzież od lat 17 i wszyscy sprawniejsi — przez ześlizg do stoku i przez kristianię do stoku i pług dość do kristianii oporowej, a przez nią znów do śmigów. Technikę skoczną prowadzić równolegle, często a krótko,

c) mało sprawniejsi i starsi wiekiem — początek jak poprzednio, tj. chód, zjazdy na wprost i w poprzek stoku oraz fałdy terenowe, dostosowane odpowiednio do stopnia sprawności i wieku, potem pług, łuk z pługu, łuk z oporu przy tym spróbować ześlizg i jeśli idzie, to uczyć krystianii z oporu. Technikę skoczną ograniczyć do minimum,

d) dla wprawnych — początek jak wyżej,

tylko w trudniejszym terenie, potem przez ześlizg i kristianię zwykłą, następnie pług, dojść do kristiani oporowej, a przez kristianię oporową do śmigów; równolegle uczyć zmian kierunków powolnych, tj łuków w terenie trudnym i stromym. Technikę skoczną prowadzić równolegle.

2) **Dla szkół narciarskich.**

Jako podstawę dla szkół narciarskich należy brać podział na grupy zależne od stopnia zaawansowania i sprawności i w grupach tych uczyć następująco:

I-sza grupa — chód, zjazdy na wprost i w poprzek stoku, fałdy terenowe,
II-ga grupa — pług, łuk z pługu, łuk z oporu,
III-cia grupa — ześlizg, Kristiania do stoku, pług,
IV-ta grupa — pług, kristiania z oporu,
V-ta grupa — kristiania z oporu w ciężkim śniegu, śmig,
VI-ta grupa — śmig, slalom, biegi zjazdowe.

Przechodzenie do grup po egzaminie z umiejętności i sprawności — przesuwanie z grupy do grupy stopniowe, przy czym dla sprawnych i młodszych wiekiem można ominąć grupę II.

Szczegółowe programy dla szkół będą opracowane i wydane drukiem oraz rozesłane wszystkim szkołom autoryzowanym.

NARTY A ZDROWIE

Narciarstwo jest jednym z najzdrowszych sportów. Niczym prawie nie skrępowana swoboda poruszania się w terenie, na powietrzu pozbawionym

kurzu, stwarza tak idealne warunki do ćwiczeń, o jakich nie możemy marzyć na każdym boisku w lecie. Przebywanie w niskiej temperaturze, na wietrze, mrozie lub słońcu działa hartująco na ustrój ludzki. Jazda na nartach zatrudnia duże grupy mięśniowe, jest więc ćwiczeniem wszechstronnie rozwijającym ciało. Jeśli dodamy, że narciarstwo można uprawiać na każdym ośnieżonym terenie, bądź to w postaci turystyki, bądź wycieczek podmiejskich lub też zawodniczo, że każdy człowiek bez różnicy płci i wieku może używać przyjemności jazdy na nartach, to śmiało możemy postawić je na czele sportów zdrowotnych przeznaczonych dla masowego uprawiania. Znaczenie to jeszcze bardziej wzrośnie jeśli uprzytomnimy, że przed erą narciarstwa, z nastaniem zimy ludzie byli skazani na przebywanie w zamkniętych lokalach, co sprzyjało szerzeniu się chorób.

Pełnię korzyści zdrowotnych z narciarstwa osiąga się przez umiejętne uprawianie. Jeśli chodzi o wiek, to jazdy na nartach można uczyć dzieci od 5-go roku życia, a jeździć do późnej starości. O ile dla narciarstwa pojętego jako krótkie wycieczki i turystyka rozpiętość wieku jest bardzo duża, bo od zarania młodości do późnej starości, o tyle zawodnicze uprawianie narciarstwa ze względu na bardzo duży wysiłek organizmu wymaga pełni zdrowia, stwierdzonego badaniem lekarskim, młodego wieku i odpowiedniego treningu. Badania przeprowadzone w krajach skandynawskich przed kilkudziesięciu laty wykazywały bardzo duży odsetek znacznego powiększenia serca u narciarzy. Powodem tego było rozpoczynanie kariery zawodniczej w bardzo młodym wieku, kiedy organizm, a przede wszystkim narząd krążenia, nie był jeszcze dostatecznie rozwinięty i dostosowany do wy-

siłku zawodów oraz niewłaściwy sposób treningu. Nowsze badania tak polskie, jak i obce wykazują zmniejszanie się ujemnego wpływu narciarstwa na serce. Jest to wynik niedopuszczania do zawodów w zbyt młodym wieku np. w Norwegii jeździ się do 12 roku życia bez kijków, przez co opanowuje się lepiej technikę jazdy, a nie obarcza się dodatkowo narządu krążenia pracą górnej części ciała. Badacze sowieccy wykazali, że zawody dla młodzieży nawet na dystansie 2—3 km. bardzo ujemnie wpływają na narząd krążenia. Im zaś większy dystans zawodów, tym większe obciążenie organizmu, większe zmęczenie, łatwiej więc występuje ujemne działanie na organizm.

Obok selekcji zawodników, drugą przyczyną zmniejszenia się niekorzystnego wpływu zawodów na serce, jest postawienie treningu na bardziej racjonalnych podstawach przez stosowanie suchej zaprawy, indywidualnego stopniowania natężenia wysiłku ćwiczebnego, odpowiednich odpoczynków, ulepszenia metod odżywiania się itp.

Jako więc naczelną zasadę korzyści zdrowotnych narciarstwa, należy stosować stopniowanie wysiłku w zależności od zdrowia, wieku, płci, uzyskanego poprzednio wyszkolenia technicznego i wytrenowania, sił, odżywienia, stanu śniegu i warunków atmosferycznych. Ma to zastosowanie tak do treningu zawodniczego, jak turystyki, kursów narciarskich, wycieczek itd.

Ze względu na szczupłość miejsca nie będziemy omawiać zasad treningu zawodniczego, jedynie podkreślimy, że wszelki wysiłek na wycieczkach i rajdach narciarskich tak co do szybkości poruszania się jak i dystansu, powinien być obliczony nie na najlepszego w danej grupie, lecz na średniego. Nie może więc być wypadków, że jeden lub

dwóch lepszych narciarzy nadaje tempo wycieczce złożonej z kilkunastu osób i «zarzyna» wszystkich słabszych. Z uwagi na to wskazany jest pewien mniej więcej równomierny dobór sił wszystkich współuczestników. Tak samo sposób jazdy powinien być też obliczony na średnie umiejętności, a nie jak to się niekiedy zdarzało, że instruktorzy wymagali brawurowej jazdy pod koniec dnia, od kursantów zmęczonych całodzienną pracą. Miało to czasami miejsce, gdy np. na kursie pań kierownikiem był instruktor, który sam nie odczuwał zmęczenia słabszych fizycznie kobiet i ćwicząc forsownie powodował przemęczenie, a nawet nieszczęśliwe wypadki.

W narciarstwie turystycznym odpada moment krańcowego wysiłku i znacznej szybkości, jak na zawodach, natomiast na pierwszy plan wysuwa się wytrzymałość i obciażenie. Obciążenie to nie powinno przekraczać dla mężczyzn 12-16 kg, dla kobiet 6-8 kg, w przeciwnym razie utrudniona jest swoboda poruszania się. Przy dłuższych rajdach narciarskich długość dziennego marszu nie powinna przekraczać 30-40 km. Posuwać się należy z przeciętną szybkością 5-6 km. na godzinę. Konieczne są przy tym 5 min. odpoczynki co godzinę, zaś w połowie dziennego marszu należy zrobić 2 godz. przerwę. Ze względu na duży wysiłek, w rajdach i dłuższych wycieczkach mogą brać udział jedynie osoby zupełnie zdrowe, sprawne pod względem fizycznym, zaprawione i zahartowane na wszelkie niewygody i zaziębienia, a przede wszystkim niewrażliwe na zmiany temperatury.

Największą popularność zdobyło sobie narciarstwo jako krótkie wycieczki w okolice podmiejskie, o charakterze spacerowym, uprawiane przede wszystkim przez młodzież, jak również i przez

osoby starsze. Wszak przed wojną w sobotnie popołudnie i niedzielę, jeśli tylko warunki śnieżne były pomyślne wszystkie nasze okolice podmiejskie roiły się od tłumów narciarzy rozmaitego wieku. Takie wycieczki pod względem zdrowotnym są ze wszech miar godne polecenia, a co więcej stosuje się je nawet dla osób słabszych w rozmaitych domach wypoczynkowych, oczywiście pod odpowiednia kontrola lekarską.

O ile narciarstwo zawodnicze uwarunkowane jest dobrym stanem zdrowia, o tyle narciarstwo wycieczkowe jest niewskazane właściwie tylko dla osób poważnie chorych, gorączkujących, ponieważ traktuiemy je jako umiarkowany spacer, odpowiednik popołudniowych wycieczek za miasto w lecie, w miarę sił, w mniej lub więcej trudnym terenie, krócej lub dłużej, przy mrozie, wietrze i śniegu, zależnie od wieku, wprawy i przyzwyczajenia, zamiłowania i wolnego czasu.

Nie powinno się bezwzględnie jeździć na nartach, nie mówiąc już o startowaniu na zawodach, przy podrażnieniu górnych dróg oddechowych, katarach, bronchitach, anginach, grypach, ponieważ zimne powietrze wywiera ujemny wpływ na wszystkie te schorzenia. Konieczne jest w takich razach całkowitę powstrzymanie się przez kilka dni od jazdy na nartach.

Ze względu na złe warunki atmosferyczne, niską temperaturę i obawę odmrożenia nie powinno się uprawiać narciarstwa przy temperaturze — 12 stopni C przy pogodzie bezwietrznej lub 10 stopni C mrozu przy wietrze. Wszelkie zadymki, mgła też ograniczają jazdę na nartach, szczególnie dla osób słabszych, niewprawnych, źle odżywionych i nie znających terenu. Nadzwyczaj niebezpieczne w takich razach są wycieczki samotne,

ponieważ w razie nieszczęśliwego wypadku trudno o szybką i skuteczną pomoc.

Dla uniknięcia ujemnego działania niskiej temperatury i złych czynników atmosferycznych, każdego narciarza obowiązuje odpowiednie ubranie i obuwie. Zasadą należytego ubrania się na narty jest takie skombinowanie stroju, ażeby ruch ciała nie był skrępowany i ażeby narciarz nie odczuwał dotkliwie zimna i wiatru, jednocześnie zaś nie był ubrany za ciepło. Zarówno bowiem niedostateczne ubranie, jak i zbyt ciepłe wpływa ujemnie na organizm. W pierwszym przypadku następuje zaziębienie, w drugim natomiast zbyt ciepłe ubranie powoduje przegrzanie organizmu naskutek nadmiernego pocenia się i w rezultacie również prowadzi do zaziębienia. W stroju narciarskim, szczególnie w górach, musimy uwzględnić nagłe zmiany temperatury, zjawienie się opadów, wiatru itp. tak, że wybierając się na wycieczkę przy pięknej, słonecznej pogodzie, trzeba być przygotowanym na powrót przy zadymce bądź wietrze. Zasadniczy strój narciarski stanowi ciepła koszula (wełniana lub flanelowa), pod nią koszulka sportowa dla wchłaniania potu. Na koszulę ubiera się sweter, na to zaś wiatrówkę. Głowę osłania czapka narciarska względnie tylko specjalne nauszniki. Spodnie z grubego tylko materiału, lepsze długie ponieważ mniej tamują obieg krwi w kończynach, niż krótkie, oraz ciepła bielizna. W razie silnego wiatru należy ubierać na dolną bieliznę spodenki celem ochrony krocza przed oziębieniem. Na ręce ubiera się wełniane rękawiczki, a na nie brezentowe. Ochronę szyi stanowi szalik, osłonę oczu przed promieniami słonecznymi, szczególnie w górach, tworzą okulary przeciwsłoneczne.

Bardzo ważną jest sprawa należytej ochrony

nóg. Bezpośrednio na stopy ubiera się skarpetki wełniane (nigdy jedwabne), a na nie jedną lub nawet dwie pary wełnianych. W ten sposób stopa, która najbardziej jest narażona na ujemne działanie niskiej temperatury, ma doskonałą warstwę izolacyjna chroniącą przed oziębieniem i odmrożeniem. W razie braku skarpetek wełnianych, dla celów izolacyjnych może służyć papier, którym owija się stopy. Stopy podczas ruchu pocą się, przez co skarpetki stają się wilgotne. Ponieważ wilgoć jest dobrym przewodnikiem ciepła, każda więc wilgotna część ubrania (najczęściej skarpetki i rękawiczki) naraża na zaziębienie bądź też odmrożenie danej częścl ciała, osłanianej przez wilgotny ubiór. Gdybyśmy więc mięli na nogach tylko jedne cienkie skarpetki, to łatwo przyszłoby do odmrożenia nóg. Z uwagi więc na to trzeba ubierać co najmniej dwie pary skarpetek najlep ej wełnianych. Nadmierne pocenie nóg zmniejsza zasypywanie pudrem, talkiem itp.

Buty narciarskie muszą być tak obszerne, ażeby stopa w podwójnej skarpetce nie była ugniatana. Powinno się przy tem uwzględnić, że podczas ruchu stopa nieco się rozszerza, tak w kierunku podłużnym, jak i poprzecznym.

Jak więc powinien ubierać się narciarz, ażeby uniknąć przeziębienia?

Odpowiedź na to pytanie w kilku słowach jest trudna. Wspomnieliśmy już, że nie należy ubierać się ani za zimno, ani za gorąco. Doświadczeni narciarze powiadają, iż najlepiej jest się ubrahym, jeśli po wyjściu z mieszkania na śnieg odczuwa się trochę zimna, które to uczucie w miarę jazdy na nartach mija, przechodząc w stan miłego ciepła. Jeśli mówimy o ubiorze, to oczywiście mamy na

myśli strój turystyczny, ponieważ zawodnicy ubierają się jak najlżej.

Jak już zaznaczyliśmy, nadmierne pocenie się sprzyja zaziębieniu. W celu złagodzenia skutków pocenia się, zapobiegawczo ubiera się pod koszulę, koszulkę sportową bądź też siatkową, a na nią właściwą koszulę narciarską. Taka ochronna koszulka wchłania pot, przez co ciało nie jest tak intensywnie oziębiane podczas parowania potu ze skóry. Również po powrocie z nart, należy jak najszybciej zdjąć mokry, przepocony ubiór, umyć się i przebrać w suche ubranie. Nigdy zaś nie powinno się suszyć na sobie przepoconego i wilgotnego ubrania. Zapasową suchą koszulę i skarpetki, każdy narciarz powinien mieć stale w plecaku i przebierać je podczas dłuższych przerw, a wilgotne wysuszyć. O ile się jest spoconym, to nie należy zatrzymywać się, szczególnie na wietrze, ponieważ w takich razach bardzo łatwo o zaziębienie się. Jeśli zaś musimy się zatrzymać, to dokonujemy tego po stronie nawietrznej. Celem zabezpieczenia się przed podrażnieniem górnych dróg oddechowych, szczególnie w wietrzne dni nie powinno się głośno rozmawiać i palić papierosów. Co się tyczy palenia, to ono wywołuje skurcz drobnych naczyń krwionośnych palców rąk i nóg i przyczynia się do ich odmrożenia.

Przed wyruszeniem na narty, celem uniknięcia angin i gryp, zapobiegawczo powinno się płukać jamę ustną jakimś dezynfekującym środkiem, jak chinosol, woda utleniona lub nadmanganian potasu. Dla ochrony przed odmrożeniem skórę policzków i nosa pokrywa się warstwą wazeliny lub kremu.

Przy dłuższej jeździe na nartach organizm traci dużo wody przez pocenie się i parowanie. Naskutek tego powstaje mniej lub więcej intensywne

pragnienie, które należy zaspokoić. Najlepszym napojem jest dobrze osłodzona, gorąca herbata lub ciepłe mleko. Na śniegu najlepiej posiadać w termosie względnie w manierce kawę lub herbatę (doskonałe były cytryny). Podczas jazdy na nartach nie powinno się pijać zbyt wiele, ponieważ nadmiar płynów wywołuje zwiększone pocenie się, stąd łatwość zaziębienia się, rozwadniając zaś krew niepotrzebnie obarcza dodatkową pracą serce i zmniejsza sprawność organizmu. Dla zaspokojenia wzmożonego pragnienia 1-2 szklanki płynu w zupełności wystarczają. Nie powinno się pić duszkiem. Niezdrowe jest jedzenie śniegu, nie gasi ono pragnienia, a może wywołać zapalenie gardła. Picie wody z potoków może spowodować tyfus brzuszny. Musimy jeszcze wspomnieć o alkoholu. Jest on wielkim wrogiem narciarza, ponieważ po wypiciu następu e rozszerzenie powierzchownych naczyń skórnych, co daje uczucie ciepła. To złudne uczucie ciepła powoduje zbyt lekkie ubieranie się i prowadzi do zaziębień i odmrożeń. Picie alkoholu w górach, na dużej wysokości, ze względu na niższe ciśnienie barometryczne i mniejszą zawartość tlenu w powietrzu, stosunkowo szybko wywołuje oszołomienie alkoholowe, co z uwagi na zmniejszenie się samokrytycyzmu, a zwiększenie się brawury, łatwo może doprowadzić do nieszczęśliwych wypadków. Co się tyczy odżywiania się na nartach, to zaznaczymy jedynie, że powinno ono być wysokowartościowe i zawierać dużo witamin. Wskazane są więc tłuszcze, mięso, potrawy mączne i owoce.

Dr WACŁAW SIDOROWICZ

Kraków, dnia 3. XI. 45 r.

ODZNAKI P. Z. N.

I.

REGULAMIN ODZNAKI SPRAWNOŚCIOWEJ P. Z. N.

I POSTANOWIENIA OGÓLNE

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę za sprawność jako uznanie za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach.
2. Zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

§. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy **nieposzlakowany obywatel polski**, który ukończył 18 rok życia i spełnił niżej podane warunki w zakresie sprawności narciarskiej.

Prócz tego dopuszczoną jest do ubiegania się o osobną odznakę młodzież w wieku 12 do 18 lat, spełniająca warunki w zakresie sprawności narciarskiej, przewidziane dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewindencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu P. Z. N., który ponadto czuwa, by:

1. odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu,

2. osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze jak najbardziej rzetelne,

3. by warunki uzyskania odznaki dostosowywano do rozwoju narciarstwa.

§ 5. Odznaka ma nstępujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie, brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategoryj i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki, względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny PZN ma prawo nie udzielenia względnie odebrania odznaki, tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2. działają na szkodę Związku,
3. którym udowodniono przekroczenie natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu PZN do ogólnej wiadomości.

II ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ

§ 9. Konkurencja o odznakę odbywać się może:

1. podczas specjalnie dla konkurencji o odznakę organizowanych imprez,
2. podczas oficjalnych zawodów narciarskich w kraju,
3. podczas zawodów zagranicznych (w tym wypadku niedzowne jest zaświadczenie danego Związku narciarskiego, stwierdzające prawdziwość danych).

§ 10. Szlaki biegów muszą być **dokładnie wymierzone i wyznaczone** oraz odpowiadać warunkom regulaminu zawodów PZN, przy czym start i meta muszą znajdować się w jednym miejscu. Zarząd Główny PZN ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające konkurencję o odznakę odebraniem prawa organizowania tej konkurencji w przyszłości, gdyby warunki zawodów były nieodpowiednie. W większych ośrodkach narciarskich konkurencja o narciarską odznakę za sprawność odbywa się na stałych trasach, ustalonych przez K. S. P. Z. N.

§ 11. Konkurencję urządza Towarzystwo na-

leżące do PZN. względnie organizacja, która otrzyma mandat od PZN (K. S. P. Z. N.).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę nieodzowną jest **obecność przynajmniej dwóch sędziów okręgowych PZN** (z wyjątkiem zawodów zagranicznych). Wyniki mają być bezzwłocznie podane do wiadomości **Komisji Sportowej PZN**, która przeprowadza ich weryfikację, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. **Odznakę zdobyć można tylko raz w roku narciarskim** (kilkakrotne próby są dopuszczalne). Zdobywanie odznaki możliwe jest tylko według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Konkurencja zaczyna się od zdobycia odznaki brązowej.

§ 14. **Badanie lekarskie uczestników konkurencji jest obowiązujące.**

III WARUNKI ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ

Odznaka dla starszych.

§ 15. Narciarze w wieku: 1) 18—31 lat (włącznie), 2) 32—39 lat (włącznie), 3) 40—49 lat (włącznie), 4) 50—59 lat (włącznie), 5) 60 lat i więcej, ubiegają się o odznakę kategorii I-szej wszystkich stopni na podstawie warunków zebranych w tabeli (p. str. 154 i 155). Wystarczy spełnić tylko jeden z podanych warunków, których wybór jest dowolny.

§ 16. Narciarki ponad 17 lat ubiegają się o odznakę za sprawność kategorii I-szej, wszystkich stopni, na podstawie warunków

wykazanych w tabeli zamieszczonej na str. 756 od góry.

§ 17. **Odznaka dla młodzieży.**

O odznakę kategorii II-giej dla młodzieży ubiegają się następujące klasy młodzieży: 1) Młodsi 12—14 lat, 2) Juniorzy 15—17 lat, 3) Dziewczęta 12—13 lat, 4) Dziewczęta 14—16 lat.

Normy dla kobiet.

Bieg 8 km w terenie pagórkowatym	17–29 lat	30–30 lat	40 lat i więcej
Brązowa odznaka. Należy osiągnąć:	1:10:00	1:19:00	1:27:00
Srebrna odznaka 1)- Należy osiągnąć:	52:00	1:06:00	1:14:00
Złota odznaka 2) Należy osiągnąć:	40:00	1:00:00	1:08:00

A) Młodsi 12—14 lat: Odznakę brązową zdobyć mogą młodsi 12—14 lat, jeżeli łącznie: a) w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 40 min., oraz b) na małej skoczni osiągną skok bez upadku 8 m długi.

Odznakę srebrną dla młodzieży zdobyć mogą młodsi, jeżeli trzykrotnie (każdorazowo raz do roku) normę powyższą powtórzą.

(Uwaga: Zdobycie w tym okresie jedno- lub dwukrotnie odznaki brązowej albo zdobycie odznaki srebrnej wlicza się po przekroczeniu 15 lat wieku do okresu juniorów).

1) Można także przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki brązowej.

2) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

Tabela warunków zdobycia odznaki za

Nr konkur.	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka 18—31 lat	Odznaka 32—39 lat
1	Bieg 12—18 km. Należy osiągnąć	12 km.	1:30.24	1:33 24
		15 km.	1:53.45	1:57.30
		18 km.	2:17.24	2:22.14
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		3:55.00	4:02.30
3	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7:05.00	7:17.20
4	Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w następ. pierwszych częściach		5|10	6|10
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		—	—

sprawność dla narciarzy ponad 18 lat (Cz. I)

brązowa			Odznaka srebrna		
40—49 lat	50—59 lat	60 lat i więcej	18 31 lat	32—39 lat	40—49 lat
1:36.48	1:45.00	2:00.00	1:12.00	1:18.00	1:22.00
2:01.45	2:16.15	2:41.15	1:32.00	1:39.45	1:44.45
2:27,00	2:55.30	3:27.00	1:53.24	2:03.00	2:09.00
4:11.00	5:00.00	5:52.30	3:12.00	3:30.00	3:42.30
7:31.40	9:01.00	10:50.00	5:30.00	6:02.30	6:27.30
8|16	—	—	4|10	5|10	7|10
—	—	—	Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej		

Tabela warunków zdobycia odznaki

Nr konkurencji	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka srebrna 50—59 lat	Odznaka srebrna 60 lat i więcej
1	Bieg 12—18 km Należy osiągnąć	12 km.	1:30.00	1:36.00
		15 km.	1:55.00	2:02.30
		18 km.	2:24.00	2:33.00
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		4:07.30	4:20.00
3	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7:13.20	7:34.10
4	Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w następ. pierwszych częściach		—	—
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej	

Odznaka złota				
18–31 lat	32–39 lat	40–49 lat	50–59 lat	60 lat i więcej
1:00 00	1:12 00	1:18.00	1:26 00	1:30.00
1:16.30	1:32 00	1:39.45	1:50 00	1:55.00
1:34 30	1:52.24	2:03.00	2:16:30	2:24.00
2:40.00	3:12 00	3:30 00	3:52.30	4:07.30
4:35.00	5:30.00	6:05.00	6:48 20	7:13 20
3.10	4|10	6|10	—	—
Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki srebrnej				

B) **Juniorzy 15—17 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą juniorzy, którzy w młodszym wieku nie zdobyli srebrnej odznaki, jeżeli łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1;28:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą co najmniej 11 przy minimalnej długości skoków 13 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadacze odznaki brązowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli normę wymaganą dla tej odznaki trzykrotnie powtórzą lub łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:18:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą przynajmniej 13, przy minimalnej długości 15 m.

Odznakę złotą dla młodzieży mogą zdobyć juniorzy, posiadający odznakę srebrną, powtarzając trzykrotnie normy dla niej wymagane.

C) **Dziewczęta 12 i 13 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli w biegu 3 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:30:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli normę powyższą dwukrotnie powtórzą.

(Uwaga: Identycznie jak w uwadze przy ustępie A niniejszego paragrafu).

D) **Dziewczęta 14—16 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:55:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki brązowej (może być ona zdobytą w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normy wymagane dla odznaki brązowej lub też w bieku 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą mogą zdobyć tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być ona osiągnięta w młodszym wieku), jeżeli dwukrotnie powtórzą normy wymagane dla odznaki srebrnej.

IV BIEGI WOJSKOWE ZE STRZELANIEM

§ 18. Biegi wojskowe ze strzelaniem są dwojakie:

a) **bieg 12-kilometrowy dla narciarzy w wieku 18—21 lat**

b) **bieg 25-kilometrowy dla narciarzy w wieku 22—50 lat.**

1) Startować w mogą biegach narciarze wojskowi, stowarzyszeni lub nie.

2) Urządzać bieg mogą jedynie oddziały wojskowe lub organizacje P. W., które dodostarczają broni, nabojów, urządzają strzelnice bojowe i delegują sędziów strzelania. Współpraca z organami PZN w myśl regulaminu odznaki w zakresie trasy, sędziowania itd. jest konieczna.

3) Wszystkie wymagania regulaminu odznaki dotyczące np. badań lekarskich, zapisów startowych, sędziowania itp. muszą być zachowane.

4) Ubiegający się o odznakę startują w stroju dowolnym, ponadto: pas z ładownicami i 10-ma nabojami, karabin używany w piechocie armii polskiej, z przepisowym sposobem noszenia. Plecak z obciążeniem 5 kg.

5) O dopuszczeniu ubiegającego się o odznakę na start, ze względu na kwalifikacje strzeleckie i umiejętność obchodzenia się z bronią, decydują władze wojskowe lub P. W.

6) Trasa biegu odpowiadać ma warunkom biegu dystansowego. Strzelnica znajdować się winna w drugiej połowie trasy. Obowiązuje ustawienie 2-ch stacyj odżywczych. Pomoc sanitarną w zależności od warunków, zabezpieczają organizatorzy.

7) Ubiegający się o odznakę startują po kontroli obciążenia i rynsztunku, w odstępach nie częstszych jak 2 minuty. Startujący otrzymują na piśmie dane dotyczące stanowiska strzeleckiego i numeru tarczy strzeleckiej, względnie sposobu strzelania.

8) Czas zużyty na strzelanie wlicza się do czasu ogólnego.

9) Na strzelnicy polowej lub stałej, startujący w pozycji leżącej bez podpór, pod kontrolą ładuje broń i strzela, po czym kontrola odprawia go pieczętując kartkę przywiązaną do karabinu.

10) Dystans na strzelnicy 100 m, cel: popiersie, ilość strzałów 10. Liczy się każdy

strzał trafiony. O trafieniach decydują nieodwołalnie i ostatecznie sędziowie strzelania, którzy sporządzają protokół, będący dodatkiem do protokółu biegu. Niewypały uzupełnia się. Oddane strzały do obcej tarczy nie liczy się. Z więcej trafionych anżeil oddanych strzałów skreśla się nadwyżkę.

11) Za każdy strzał trafiony całkowicie w tarczę liczy się startującemu w wieku 18—21 oraz 22—31 lat — 2 minuty, w wieku 32—39 lat — 2 minuty i 30 sek., powyżej 40 lat — 3 minuty. Czasy te odlicza się z czasu biegu tworząc tak zwany czas ostateczny, ważny dla normy.

12) W wypadku gdy liczba trafień równa się 0, liczy się startującym we wszystkich klasach wieku — 10 minut karnych, które dolicza się do czasu biegu, tworząc tzw. czas ostateczny ważny dla normy.

13) Startujący, który w ogóle nie strzelał, nie może być klasyfikowany.
(Szczegóły odnośnie strzelań reguluje PUWF).

14) Normy czasowe dla biegu 25-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

	22—31 lat	32—39 lat	50—50 lat
Odznaka brązowa	3:50:00	4:02·30	4·10·50
Odznaka srebrna	3·07·30	3·22·30	3·32·30
Odznaka złota	2·35·00	3·07:30	3:22:30

Ponadto powtórzenia norm w/g zasad regulaminu odznaki.

15) Normy czasowe dla biegu 12-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:
odznakab rązowa 1:45:00
odznaka srebrna 1:30:00
odznaka złota 1:20:00
Ponadto powtórzenia norm według zasad regulaminu odznaki.

16) Uzyskane czasy ostateczne ustalają na podstawie czasów biegu i protokołów tylko sędziowie PZN, którzy sporządzają ostateczny protokół w/g wymagań regulaminu.

V POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 19. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie **„Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę"**, które:

a) interpretują niniejszy regulamin,

b) zawierają wymagania K. S. odnośnie przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę.

§ 20. 1) Zarząd Gówny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę za sprawność niektórym Towrazystwom.

Prawo to może być cofnięte.

2) Każde zawody, mogące dać wyniki przewidziane dla konkursu o odznake za spraw-

ność, muszą mieć odnośną zapowiedź. Wszystkie zawody, urządzane przez Związek lub przez niego poruczone do zorganizowania któremukolwiek towarzystwu (§§ 7 i 9 Regulaminu zawodów PZN) oraz mistrzostwa okręgowe mają **bez zapowiedzi** ważność dla ubiegania się o odznakę za sprawność i w tym celu winny dostosować się do niniejszego regulaminu i „Wskazówek".

3) Każdy mający zamiar wziąć udział w konkursie o odznakę winien przed startem zgłosić odnośne życzenie do kolegium sędziów, względnie do komitetu organizacyjnego. Jeżeli konkuruję tylko o odznakę za sprawność — wychodzi ze startu po zawodach.

4) W specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach dozwolona jest mniejsza trasa, wymagająca kilkakrotnego obiegu.

5) Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę za sprawność winien zapłacić wpisowe 50 gr na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące kunkurencję zaopatruje się w K. S. PZN w t. zw. „zapisy startowe", w ceni 50 gr za sztukę. Wyniki **konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych, nie mogą być weryfikowane.**

6) Przy specjalnie dla odznaki za sprawność wraz z legitymają, względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca od-

znakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy odznakę przesyła Zarząd Główny PZN pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

8) Cena odznaki brązowej i srebnej dla stowarzyszonych, oraz cena odznaki każdego stopnia dla młodzieży wynosi 1.50 zł. Cena odznaki złotej dla stowarzyszonych, oraz cena odznaki każdego stopnia dla niestowarzyszonych wynosi 2.50 zł. Wymiany odznak na stopnie wyższe dokonuje PZN za dopłatą 1 zł., oraz za zwrotem kosztów przesyłki.

9) Przydziału odznak dokonuje PZN każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

10) W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszoną przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach PZN i ukarze.

11) **Odznak za sprawność PZN nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki** ani też pozbywać, pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do noszenia odznaki.

12) Przy osiągnięciu wyższego stopnia dawna odznaka, powinna być zwrócona.

13) W wypadku zgubienia odznaki wydaje Zarząd nową odznakę po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zgubienia odznaki ogłasza się w komunikatach PZN.

14) Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez Zarząd Główny PZN za zwrotem kosztów.

II.

ODZNAKA GÓRSKA P. Z. N.

REGULAMIN

I. ZASADY OGÓLNE

§ 1) Za działalność narciarsko-turystyczną, kontrolowaną według norm niniejszego regulaminu, nadaje Polski Związek Narciarski czynnym narciarzom-turystom zaszczytne wyróżnienie, zwane „Odznaką Górską", której celem jest:

a) budzenie zainteresowania dla turystyki narciarskiej,

b) zachęta do utrzymania sprawności turystycznej do jak najpóźniejszego wieku,

c) podniesienie poziomu technicznego uprawianej turystyki,

d) propaganda terenów narciarskich w polskich górach.

§ 2) Instytucją odznaki górskiej (ewidencja) i przydział) kieruje Polski Związek Narciarski, który ponadto czuwa, by: 1) odznaka górska była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu, 2) by warunki uzyskiwania odznaki były stwierdzane w sposób rzetelny, 3) by normy osiągania odznaki były stale stosowane do poziomu tyrystyki narciarskiej.

§ 3) Odznakę górską otrzymć może każdy nieposzlakowany obywatel Polski, który ukoń-

czył 17 rok życia i spełnił normy wymagane niniejszym regulaminem. Polski Związek Narciarski może odmówić nadania odznaki, względnie odebrać odznakę tym spełniającym warunki osobom, które 1) działają na szkodę P. Z. N., 2) którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

Posiadacz odznaki górskiej otrzymuje od Polskiego Związku Narciarskiego legitymację odznaki i stopnia, względnie zaświadczenie na legitymacji związkowej. Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa podawane będą do wiadomości specjalnym komunikatem weryfikacyjnym, zaś nazwiska osób, które w ostatnim sezonie zdobyły odznakę złotą, podane będą w „Informacyjnym Kalendarzu Narciarskim P. Z. N".

§ 4) Odznaka ma jedną kategorię i trzy stopnie: brązowy, srebrny i złoty, przy czym rysunek oznaki wszystkich stopni jest jednakowy. Odznakę nosi się tylko przy ubiorze narciarskim (na lewej piersi), przy ubraniach cywilnych dopuszczona jest miniatura.

(Używanie kolorowych (czerwonych) podkładek sukiennych pod odznakę — zastrzeżone jest dla „przodowników").

Odznakę zdobywa się według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Poszczególny stopień zdobyć można tylko raz w roku narciarskim (od 1 grudnia do 15 maja). Zdobywanie odznaki rozpoczyna się od stopnia brązowego.

II. SPOSÓB ZDOBYWANIA ODZNAKI GÓRSKIEJ

§ 5) Podstawą ubiegania się o odznakę górską są odbywane na nartach w warunkach narciarskich „wycieczki punktowane" i „raidy punktowane", według listy wycieczek, będącej integralną częścią niniejszego regulaminu. Lista ta może być co roku zmieniana i uzupełniana przez P. Z. N. Wybór wycieczek punktowanych jest dowolny.

O odznakę danego stopnia ubiega się, przedkładając do weryfikacji protokoły wycieczek, zaświadczone i obliczone przez oficjalnych „przodowników" P. Z. N., upoważnionych do tych czynności przez P. Z. N.

§ 6) Odznakę danego stopnia zdobywa się, o ile suma punktów wszystkich odbytych i protokołowanych, oraz weryfikowanych w ciągu jednego sezonu wycieczek narciarskich, równa się lub przewyższa normę, która wynosi:

a) dla odznaki brązowej 100 punktów,
b) dla odznaki srebrnej — (przez posiadaczy odznaki brązowej) — 150 punktów, lub trzykrotne ogółem powtórzenie (w ciągu kilku sezonów (przerwy dopuszczalne) norm wymaganych dla odznaki brązowej),
c) dla odznaki złotej (przez posiadaczy odznaki srebrnej) 200 punktów, lub dla posiadaczy odznaki srebrnej trzykrotne powtórzenie normy odznaki srebrnej (po 150 punktów), względnie dla posiadaczy odznaki brązowej — przez dziewięcio-

krotne jej powtórzenie. (Przerwy w ubieganiu dopuszczalne).

Uwaga: O ile w ciągu jednego sezonu norma nie została osiągnięta, lub powtórzenie nie powiodło się — osiągnięte w danym sezonie punkty nie liczą się.

§ 7. Konkurencja o odznakę górską odbywać się może podczas wszystkich wycieczek organizowanych tak przez Towarzystwa, jak i przez ich członków o ile trasy tych wycieczek są zgodne z trasami wycieczek uwidocznionych na liście wycieczek punktowanych. Wycieczki odbywać się musi na nartach, przy czym dopuszczalne jest jedynie czasowe odpinanie nart w miejscach gdzie potrzeba odpięcia jest rzeczywiście uzasadniona. Obowiązuje osiągnięcie szczytu względnie przełęczy, lub przejście dokładne trasą wymienioną w liście wycieczek punktowanych.

§ 8) Do stwierdznia wszystkich danych, dotyczących odbycia wycieczek przez danego konkurenta, określenia warunków wycieczki oraz warunków poszczególnych konkurentów, powołani są przodownicy P. Z. N., których listę ustala i uzupełnia z grona osób zaufanych P. Z. N., ogłaszając tę listę na początku każdego sezonu w komunikacie oficjalnym lub w „Informacyjnym Kalendarzu Narciarskim P. Z. N.".

Przodownicy, umieszczeni na liście upoważnieni są do protokołowania wycieczek, odbywanych na terenie całych polskich gór, z wyłączeniem wycieczek w Wysokich Tatrach, opatrzonych w spisie znakiem gwiazdki *.

Do protokołowania tych wycieczek tatrzańskich uprawnieni są jedynie ci spośród przodowników, przed nazwiskiem których umieszczono w spisie znak gwiazdki *.

Przodownicy odpowiedzialni są za bezwzględną prawdziwość zaświadczeń danych, oraz za sumienną ocenę warunków, jako też za prawidłowe obliczanie not wycieczek.

§ 9) Obecność przodowników jest wymagana w wycieczkach, podczas których większość uczestników ubiega się o odznakę brązową, Komisja Turystyczna P. Z. N. może jednak w wypadkach zasługujących na uwzględnienie, uznać zaświadczenie przodownika, który na takiej wycieczce nie był obecny, a który stwierdził fakt odbycia wycieczki oraz jej warunki.

Przy konkurencjach o wyższe niż brązowy stopień odznaki górskiej, obecność przodownika na wycieczce nie jest wymagana, konieczne jest jednak zaświadczenie jego i obliczenie przez niego wykonane.

Powyższe zwolnienie od koniecznej obecności przodownika nie odnosi się do wycieczek w Wysokich Tatrach, odznaczonych *.

Wycieczki odbywane samotnie nie mogą być punktowane w żadnym wypadku.

§ 10) Tok notowania wycieczek dla poszczególnych uczestników jest następujący:

Każda wycieczka oznaczona jest w liście notą zasadniczą, która jest punktem wyjścia dla oceny danej wycieczki.

Przy wycieczkach, na trasach których schroniska szczytowe lub podszczytowe uległy

w okresie wojennym 1939—1945 zniszczeniu i są nieczynne, notę zasadniczą podwyższa się o 20%. Doliczenie tej premii za brak schroniska szczytowego wzgl. podszczytowego winno być uwzględnione i obliczone w protokole danej wycieczki.

Warunki atmosferyczne i śnieżne w dniu odbywania wycieczki wpływają na zmianę zasadniczej noty, za pomocą określonych przez przodownika t. zw. „współczynników trudności dnia" w następujący sposób:

warunki śnieżne dobre lub nieco trudniejsze, widzialność dostateczna, temperatura umiarkowana — współczynnik 1,0

warunki śnieżne trudniejsze, miejscami szreń, widzialność zła, temperatura niska — współczynnik 1,1

warunki śnieżne trudne, duże partie szreni, silny wiatr, padający śnieg, widzialność zła — współczynnik 1,2

warunki śnieżne wyjątkowo trudne, duże partie lodu burza śnieżna, temperatura bardzo niska — współczynnik 1,3.

(Zestawienie powyższe ma znaczenie przykładowe. Przodownik bierze pod uwagę stopień, w jakim warunki zewnętrzne wpływają na utrudnienie wycieczki, stosując współczynnik 1,2 bardzo rzadko, a współczynnik 1,3 w nadzwyczajnych wypadkach).

Nota zasadnicza (według listy) wymnożona przez współczynnik trudności dnia, daje notę podstawową wycieczki w danym dniu.

§ 11) W zależności od wieku, płci i odległości koniecznego przejazdu do gór poszczegól-

nych konkurentów ustaloną wg. § 10 nota wycieczki w danym dniu ulega dalszemu zróżnicowaniu, przez uwzględnienie współczynnika osobistego każdego uczestnika. Współczynnik ten jest w sezonie 1945/46 następujący:

17—19 lat (ur. 1925—1927) mężczyźni: 1,1; kobiety: 1,3
20—29 lat (ur. 1915—1924) mężczyźni: 1,0; kobiety 1,1
30—39 lat (ur. 1905—1914) mężczyźni: 1,1; kobiety: 1,3
40—49 lat (ur. 1895—1904) mężczyźni: 1,3; kobiety: 1,5
50 i wyżej (ur. 1849 i dawn.) mężczyźni: 1,5; kobiety: 1,7.

Nota wycieczki na dany dzień, wymnożona przez współczynnik osobisty danego uczestnika, dają notę ostateczną. Do noty tej dodać można: **„premię za dojazd"**, która wynosi: od 50 do 100 km 5% noty zasadniczej, od 100 do 250 km — 10%, powyżej 250 km — 20% noty zasdniczej (wg listy). **(Uwaga!** premię stosuje się tylko w tym wypadku o ile uczestnik jedynie dla danej wycieczki do gór dojechał. W razie dłuższego pobytu w górach i odbywania w czasie tego pobytu innych wycieczek punktowanych premię stosować można tylko przy pierwszej wycieczce). **Przy raidach punktowanych nie dolicza się premii za dojazd, jest ona bowiem wliczona do noty zasadniczej.**

§ 12) Szczegółowy protokół wycieczki dla każdej wycieczki z osobna i dla każdego kon-

kurenta z osobna, przedkłada się na formularzu wymaganym przez P. Z. N.

Odpowiednio obliczone i zaświadczone protokoły, winny znaleźć się w P. Z. N., najpóźniej w 16 dni po odbytej wycieczce. Protokoły, które nadejdą po tym terminie, nie będą rozpatrywane.

Tok weryfikacyjny obejmuje: gromadzenie protokołów, sprawdzanie, przeprowadzanie skreśleń i potrąceń dla każdego konkurenta z osobna — w ciągu całego sezonu — oraz w razie osiągnięcia przez niego normy — ogłoszenie nazwiska odznaczonego w komunikacie oficjalnym.

§ 13) W razie stwierdzenia, że w ciągu jednego i tego samego sezonu, dana wycieczka została przez ubiegającego się o odznakę powtórzona — ilość zdobytych punktów przy pierwszej wycieczce nie ulega zmianie, przy drugiej umniejsza się o połowę, dalsze powtórzenia tej samej wycieczki nie będą punktowane.

W wypadku, gdy wycieczka punktowana jest częścią odbytego uprzednio raidu, należy stosować potrącenie za powtórzenie. Potrącenia takie zastosuje również Kom. Tur. P. Z. N. w trakcie weryfikacji, gdy raid obyto po wycieczce, będącej częścią tegoż raidu.

III. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 14) Komisja Turystyczna Polskiego Związku Narciarskiego wydaje co roku przed sezonem:

a) listę punktowanych wycieczek
b) listę przodowników P. Z. N.

c) wskazówki dotyczące ubiegania się o odznakę górską, które uzupełniają i interpretują niniejszy regulamin, oraz zawierają wymagania Komisji Turystycznej, odnośnie weryfikacji wycieczek o odznakę górską.

Decyzją Komisji Turystycznej we wszelkich sprawach dotyczących odznaki górskiej jest ostateczna

§ 15) Zarząd Główny P. Z. N. nadaje prawo urządzania wycieczek o odznakę górską wszystkim Towarzystwom Związkowym. Prawo to może być cofnięte. Towarzystwo, które wycieczki organizuje niedbale lub nie wypełnia wymaganych formalności, może być ukarane.

§ 16) Każdy mający zamiar wziąć udział w danej wycieczce winien uiścić wpisowe od każdej wycieczki na sporządzenie kartoteki, prowadzenie ewidencji, wydanie komunikatu i czynności związane z weryfikacją Odznaki Górskiej P. Z. N. Wzamian za wpisowe otrzymuje uczestnik t. zw. „protokół wycieczki punktowanej", który wypełnia i — otrzymawszy zaświadczenie oraz obliczenie przodownika — przesyła do Komisji Turystycznej P. Z. N. Wyniki danej wycieczki bez „protokołów wycieczek punktowanych", należycie wypełnionych i zaświadczonych oraz bez opłacenia wpisowego — nie mogą być weryfikowane.

O ile wycieczkę organizuje Towarzystwo, to jest ono odpowiedzialne za zebranie i przesłanie protokołów do P. Z. N.

Wręczenie numerowanej odznaki górskiej wraz z legitymacją, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo macierzyste uczestnika. Niestowarzyszeni otrzymują odznaki z sekretariatu P. Z. N.

§ 17) Cena odznaki będzie podana w Komunikacie P. Z. N., który jest rozsyłany do wszystkich organizacyj, zrzeszonych w P. Z. N.

Odznakę nabyć może tylko uprawniony na podstawie komunikatu weryfikacyjnego. Przydziału odznak dokonuje P. Z. N. po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

§ 18) W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny P. Z. N. zleca członkom swym baczenie, czy odznaka noszona jest przez uprawnionych. Winni przekroczenia członkowie P. Z. N. zostaną ukarani.

§ 19) Odznak górskich P. Z. N. nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani, też pozbywać w jakikolwiek inny sposób pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do posiadania odznaki.

Przy osiągnięciu wyższego stopnia, dawna odznaka może być zwrócona celem wymiany (za wzrotem kosztów). Zwracana odznaka nie może być zniszczona. O wypadku zgubienia odznaki należy bezzwłocznie zawiadomić Komisję Turystyczną, która fakt zguby ogłasza w komunikacie oficjalnym. W miejsce odznaki zgubionej może być wydana nowa — po otrzymaniu kosztów odznaki.

Odznaki stare lub zupełnie zniszczone mogą być również wymienione za zwrotem kosztów.

LISTA WYCIECZEK PUNKTOWANYCH WAŻNYCH PRZY UBIEGANIU SIĘ O ODZNAKĘ GÓRSKĄ P. Z. N.

Skróty: p = podejście, zj = zjazd, d = dowolny.

(Uwaga! Wycieczki **na terenie Tatr** oznaczone w niniejszym spisie **za pomocą** * ze względu na duże niebezpieczeństwo oraz trudności techniczne mogą być odbywane **jedynie** przez **narciarzy wprawnych** i tylko w dobrych warunkach. Na wycieczce takiej **wymagana jest bezwzględnie obecność przodownika** upoważnionego na Tatry, względnie zawodowego przewodnika narciarskiego P. Z. N. na Tatry. Przepisy odnoszące się do **przewodników zawodowych** znajdują się przy końcu listy przodowników).

A) WYCIECZKI PUNKTOWANE

SUDETY

KARKONOSZE

1) Szklarska Poręba—Obręcznik—przełęcz Szpindlerowska—Śnieżka (1605 mtr.)—Karpacz lub odwrotnie . . 25
2) Szklarska Poręba—Obręcznica—Wysokie Koło (1509 m) p. i zj. d. 8
3) Karpacz—Śnieżka p. i zj. d. . . . 10

OKOLICE WISŁY

19) Równica podejście i zjazd dowolny 6

TERENY BIELSKO-BIALSKIE

25) Klimczok i Magura p. i zj. dow. . . 10
podejście dowolne, zjazd do Wapienicy lub Jaworza 12
zjazd do Polany przez Brennę i Ustroń 18
zjazd do Brennej 14

26) Skrzyczne p. i zj. dow. 10
zjazd do Szczyrku przez Malinowską Skałę—Salmopol 12
zjazd do Węgierskiej Górki 14
przez Malinowską Skałę do Lipowej 14
przez Malinowską Skałę, Magurkę, Ostre 16

27) Magurka podejście i zjazd dowolny 8
lub zjazd do Czernichowa lub Łodygowic 10

28) Błatnia p. i zj. dow. 9

BESKIDY RACZAŃSKIE

29) Wielką Racza — podejście z Rajczy lub Soli, zjazd do Rajczy 15
zj. do Zwardonia 18

30) podejście ze Zwardonia, zjazd do Rajczy 17
zjazd do Zwardonia 18

31) Kikula i Magura p. i zj. d. . . . 8

32) Rachowiec p. i zj. d. 5

33) Muńcuł 10

34) Przejście: Rajcza—Muńcuł—Rycerzowa—Przeginek—Rycerka (lub odw.) 1[illegible]

34a) Przejście: Rajcza—Muńcuł—Rycerzowa—Mlada Hora—Rajcza 16

35) Przejście: Rajcza—Rycerzowa—Przegibek--Jaworzyna-Mała Racza--Wielka Racza—Zwardoń (lub odw.) . . 32

BESKID MAŁY

36) Leskowiec p. i zj. d. 10
36a) Przejście: Wadowice—Leskowiec—Lachowice (lub odwrotnie) . . . 13
37) Przejście: Wadowice—Madohora—Hucisko (lub odwrotnie) 15
38) Przejście: z Porąbki lub Miedzybrodzia przeze Żar—Kocierz, zjazd do Andrychowa (lub odwrotnie) . . 12
39) Przejście: z Andrychowa przez Kocierz—Potrójną — Madohorę — Leskowiec ze zjazdem do Andrychowa, Wadowic, Skawiec, Suchej, Lachowic, Huciska (lub odwrotnie) . . 15
39a) Przejście: z Porąbki lub Międzybrodzia przez Żar—Kiczerę—Kocierz—Potrójną—Leskowiec, zjazd dow. (lub odwrotnie) 28
40) Przejście z Białej przez Groniczek do Porąbki lub Międzybrodzia (lub odwrotnie) 12

GRUPA PILSKA

41) Lipowska p. i zj. d. 12
42) Boracza i Sucha Góra p. i zj. d. . 8
42a) Boracza i Prusów p. i zj. d. . . 8
43) Pilsko podejście dowolne i zjazd do Jeleśni 15
zj. do Węgierskiej Górki, Milówki lub Rajczy 18

zj. przez Romankę (szczyt), do Węgierskiej Górki 22
zj. do Korbielowa lub na Glinne . 12
44) Romanka p. i zj. d. 13

PASMO BABIOGÓRSKIE I OKOLICE SUCHEJ

45) Babia Góra podejście dowolne, zjazd do Zawoi 17
podejście dowolne, zjazd do Jeleśni 21
podejście dow., zjazd do Huciska 21
45a) p. d., zj. przez Jałowiec i Magurkę do Suchej 26
46) przez Policę do Osielca lub Jordanowa 28
46a) Polica p. d., zjazd do Osielca . . 15
46b) Polica p. i zj. d. 12
47) Magurka (koło Suchej) p. i zj. d. 8
47a) Jałowiec p. z Suchej przez Magurkę, zjazd do Huciska (lub odwrot.) 14

BESKID WYSPOWY i GORCE

48) Wielki Luboń podejście dowolne, zjazd do Rabki 10
zj. przez Mały Luboń do Jordanowa 12
49) Szczebel p. i zj. d. 10
50) Lubogoszcz p. i zj. d. 12
51) Śnieżnica p. i zj. d. 12
52) **Ćwilin** p. i zj. d. 12
53) Mogielica p. i zj. d. 14
54) Przejście: z Rabki, Nowego Targu, lub Lasku przez Turbacz, Kiczorę-Jamne-Runek-Lubań do Krościenka (lub odwrotnie) 30

55) Turbacz, podejście dowolne, zjazd do Nowego Targu 12
podejście dowolne, zjazd do Rabki 15

55a) Stare Wierchy p. i zj. d. 5

56) Lubań p. i zj. d. 18

OKOLICE SZCZAWNICY, NOWEGO SĄCZA i KRYNICY

57) Dzwonkówka p. i zj. d. 10
58) Prehyba p. i zj. d. 15
59) Radziejowa p. i zj. d. 17
60) Eliaszówka p. i zj. d. 12
61) Niemcowa p. i zj. d. 12
62) Przejście: z Piwnicznej przez Eliaszówkę—Wielki Rogacz—Radziejową zjazd dowolny (lub odwrotnie) . 22
63) Przejście: z Piwnicznej lub Rytra przez Niemcową, Wielki Rogacz, Radziejową, Przehybę, Skałki, Dzwonkówkę do Krościenka (lub odwrot.) 25
64) Przejście: z Piwnicznej — Eliaszówka—Obidze—Wysokie Skałki—Rabsztyn do Szczawnicy (lub odwrot.) 20
65) Pisnana Hala p. i zj. d. 12
66) Nad Kamieniem p. i zj. d. . . . 16
67) Jaworzyna p. i zj. d. 15
68) Pusta Wielka p. i zj. d. 14
69) Przejście: z Krynicy przez Jaworzynę—Runek—Pustą Wielką do Żegiestowa (lub odwrotnie) 18
70) Jaworzynka p. z Krynicy, zjazd do Słotwiny (lub odwrotnie) 5

71) Przejście: z Krynicy do Tylicza (lub odwrotnie) przez Czerteż lub przez Brodowiec 4
72) Przejście: Krynica — Horyszowski W.—Dzielec—Łan—Czerteż—Krynica (lub odwrotnie) 17
73) Zimne p. z Muszyny lub Powroźnika, zj. do Leluchowa (lub odwrot.) 10

OKOLICE GRYBOWA, GORLIC I KROSNA

74) Przejście: Grybów - Zielona - Gorlice (lub odwrotnie) 15
75) Przejście: Grybów—Ubocz—Kamienna — Sołtys — Jaworzynka — Krynica lub odwrotnie 22
76) Krosno—Odrzykoń—Królewska Góra—Dział — Czarnorzeki — Łysa Góra—Krosno 12
77) Cergowa Góra z Iwonicza przez Wólkę, Lubatową, powrót przez Jasionkę (lub odwrotnie) 10
78) Hyrowa Góra p. z Trzciany, zj. do Iwli (lub odwrotnie) 8
79) Przejście: z Ropianki do Posady Jaślickiej 12
80) Przejście: z Posady Jaślickiej do Rymanowa 12

OKOLICE ŁUPKOWA

81) Terpiak p. i zj. d. 5
82) Wysoki Groń p. i zj. d. 7
83) Wysoki Groń przejście z Łupkowa do Cisny (lub odwrotnie) . . . 24

Otoczenie Zakopanego

190)	Gubałówka p. z Zakopanego, zjazd do Poronina wzgl. do wylotu dol. Kościeliskiej (lub odwrotnie) . . .	6
191)	Gęsia Szyja p. i zj. dow. . . .	8
192)	Przejście Zakopane—Hala Gąsienicowa—Dubrawiska—Pańszczyca—Rusinowa Polana zjazd dow. (lub odw.)	18
193)	Palyki z Zakopanego	6
194)	Piekiełko (przełęcz) p. i zj. do Zakopanego	10
195)	Wrotka p. i zj. do Zakopanego . .	12
196)	Przejście z dol. Małej Łąki przez Miętusią do Kościeliskiej (lub odw.)	8

Otoczenie Doliny Chochołowskiej

197)	Bobrowiec p. i zj. d.	15
*198)	Rakoń przez Długi Upłaz zjazd dow.	18
*199)	Wołowiec przez Rakoń	25
*200)	Czerwony Wierch nad Jarząbczą podejście i zjazd dow.	18
201)	Trzydniowiański przez Kulawiec .	16
*202)	Kończysta nad Jarząbczą	22
*203)	Starobociański	27
*203a)	Jarząbczy	27
*203b)	Przejście przez Kończystą, Starobociański, Siwe Turnie, Siwą Przełęcz na Halę Pyszną (lub odwrotnie) . .	30

Otoczenie Doliny Kościeliskiej

204)	Przejście: z Dol. Kościeliskiej przez Halę na Stołach—Stoły—Pol. Kominy Dudowe—Jaworzyska w Dol. Chochołowskiej (lub odwrotnie) . . .	18

205) Przełęcz Iwaniacka przejście do Doliny Chochołowskiej (lub odwrotnie) 16
*206) Ornak—przejście od przełęczy Iwaniackiej do Siwej Przełęczy, z przejściem z Doliny Kościeliskiej do Chochołowskiej (lub odwrotnie) . . 22
207*) Siwa Przełęcz z Hali Pysznej lub Dol. Starobociańskiej zjazd dow. . 17
*207a) Siwa Przełęcz w przejściu do Dol. Chochołowskiej (lub odwrotnie) . 20
*208) Przełęcz Pyszniańska p. i zj. na Halę Pyszną 18
*209) Kamienista (szczyt) przez przełęcz Pyszniańską zjazd dowolny . . . 15

Czerwone Wierchy i otoczenie Hali Kondratowej

211) Goryczkowa Przełęcz (Świńska) podejście i zjazd do Zakopanego . 14
212) Łopata z Zakopanego 10
*213) Suchy Kondracki p. i zj. do Zakopanego 16
*214) Kopa Kondracka podejście i zjazd do Zakopanego 18
*214a) i 74a) Przełęcz pod Kopą Kondracką podejście i zjazd do Zakopanego 12
*215) Czerwone Wierchy — całkowite przejście od Przełęczy pod Kopą Kondracką do Doliny Kościeliskiej (lub odwrotnie) 30

Otoczenie Hali Gąsienicowej

216) Dojście z Zakopanego na Halę Gąsienicową 6

Otoczenie Jaworzyny

(podejście i zjazdy rozumieją się z i do Łysej Polany, Jaworzyny i Podspadów)

228) Dolina Żabich Stawów Białczańskich 11
229) Polana pod Wysoką 5
230) Zielony Staw w Dolinie Kaczej . 11
*231) Zmarzły Staw pod Polskim Grzebieniem przez Litworową Dolinę lub Świstową Dolinę 20
*232) Polski Grzebień podejście i zjazd od Zmarzłego Stawu pod Polskim Grzebieniem 10
233) Dolina Rówienek 12
*234) Zawracik Rówienkowy 30
*235) Szeroka Jaworzyńska p. i zj. dow. 35
236) Żabi Staw Jaworowy 12
*237) Przełęcz Lodowa 35
238) Dolina Czarna Jaworowa 10
239) Dolina Koperczaków Zadnich . . 10
240) Przełęcz podw Kopą 15
*241) Szeroka Bielska Przełęcz 18

B. RAIDY

Poniżej podane raidy odbywane mogą być na zasadach identycznych, jak pojedyncze wycieczki punktowane. Osoby biorące udział w raidzie winny przesłać **przy raidzie trwającym 2—3 dni po dwa protokoly na osobę, 4—5 dni. po 3 protokoly na osobę, 6 dni i więcej: po 4 protokoly na osobę,** względnie wypełnić dokładnie 1 protokół, dołączając należytość za pozostałą liczbę formularzy w/g powyższych norm, względnie formularze czyste.

Obowiązuje: dokładne przejście podanym szlakiem, ilość osób biorących udział co najmniej dwie, kierunek odbywania raidu dowolny.

Podane noty zasadnicze raidów obliczone są już łącznie z premią za dojazd.

I. RAIDY PUNKTOWANE W SUDETACH

R. 1) Krzyżatka—Śnieżka (1605 m)—przełęcz Szpindlerowska—Obręcznik—Szklarska Poręba 38

II. RAIDY PUNKTOWANE W KARPATACH ZACHODNICH

R. 4) Ustroń—Równica—Polana—Czantoria—Beskidek—Cieślar—Stożek—Kubalonka—Barania Góra zjazd do Milówki 38
zjazd do Węgierskiej Górki . . . 40
zjazd do Szczyrku przez Malinowską Skałę—Skrzyczne 50
zjazd do Zwardonia 45

R. 5) Barania Góra—Malinowska Skała—Salmopol—Kotaż—Klimczok, zjazd dowolny 80

R. 6) Barania Góra—Malinowska Skała—Malinów—Jawierzny—Beskidek—zjazd dowolny 25

R. 7) Leskowiec—Kocierz—Cisownik—Porąbka—Magurka—Biała (wzgl. przez Międzybrodzie) 35

R. 8) Leskowiec—Madohora—Hucisko—Czerniawa Sucha—Mędralowa—Ba-

bia Góra, zjazd przez Zawoję i Magurkę do Suchej 45
zjazd przez Policę do Osielca Jordanowa) 50

R. 9) Podejście na Babią Górę—Korbielów (Glinne)—Pilsko, zjazd do Milówki, Rajczy lub Węg. Górki . 45

R. 10) Podejście na Babią Górę—Krowiarki—Jabłonka—Podczerwone—Gubałówka—Zawopane (Poronin) 35

R. 11) Jeleśnia — Korbielów — Pilsko — Lipowska — Boracza — Milówka — Kamesznica — Barania Góra, zjazd przez Malinowską Skałę—Skrzyczne do Szczyrku 45
zjazd do Zwardonia 40

R. 12) Podejście na Babią Górę—Korbielów— Pilsko— Boracza— Milówka—Kamesznica—Barania Góra, zjazd do Szczyrku lub Zwardonia . . 65

R. 13) Nowy Targ—Turbacz—Słonne—Zaryte — Luboń—Skomielna— Malejowa —Jordanów— Bystra— Sidzina—Zubrzyca — Krowiarki — Babia Góra — Cyl — Korbielów— Pilsko—Milówka—Kamesznica—Barania Góra —Zwardoń 100

R. 14) Nowy Targ—Turbacz—Rabka—Luboń — Skomielna— Malejowa —Jordanów 35

R. 15) Rabka — Luboń — Szczebel — Lubogoszcz—Śnieżnica— Cwilin—Mogielica — Jasień — Przysłop —Kudłoń—Mostowica—Turbacz Rabka . . . 100

R. 16) Zakopane—Bukowina—Czarna Góra—Łapsze—Niedzica—Czorsztyn—Trzy korony—Krościenko—Lubań—Runek—Kiczora—Turbacz—Rabka 65

R. 17) Rytro—Wdżary—Prehyba—Dzwonkówka—Krościenko—Lubań—Runek—Kiczora—Turbacz—Rabka . 55

R. 18) Stary Sącz—Prehyba—Radziejowa—Wielki Rogacz—Eliaszówka—Rytro—Obidze—Wysokie Skałki—Szczawnica,—Lubań—Runek—Kiczora—Turbącz—Rabka 80

R. 19) Krynica—Jaworzyna—Hala Pisana—Piwniczna—Wielki Rogacz—Radziejowa—Prehyba—Dzwonkówka Krościenko—Trzy Korony—Czorsztyn—Łapsze—Czarna Góra—Bukowina—Zakopane (Poronin lub Łysa Polana) 90

R. 19a) Stary Sącz—Prehyba—Dzwonkówka—Krościenko—Trzy Korony—Łapsze—Czarna Góra—Bukowina—Zakopane (Poronin lub Łysa Polana) 70

WSKAZÓWKI OFICJALNE DLA UBIEGAJĄCYCH SIĘ O ODZNAKĘ GÓRSKĄ, ORAZ WYJAŚNIENIA DLA PRZODOWNIKÓW

Wydane przez Komisję Turystyczną P. Z. N. na podstawie 14 § regulaminu odznaki górskiej

1) Przodownicy powołani w zasadzie do nadzorowania instytucji odznaki górskiej, powinni równocześnie — przez kontakt z szeroką rzeszą ubiegających się — rozwinąć starania, aby cały ruch rozwijał się w sposób właściwy.

a) Celem uniknięcia możliwych wypadków, winni przodownicy zwrócić baczną uwagę na **sprawność techniczną** narciarzy ubiegających się o odznakę.

b) Narciarzom mniej wprawnym należy poddawać myśl odbycia większej ilości wycieczek łatwiejszych (przeto niżej punktowanych), aby w ten sposób mogli oni podnieść swą sprawność techniczną. Przodownikom nie wolno zabierać na wycieczki trudniejsze osób, które nie wykazały dostatecznego opanowania techniki jazdy na nartach.

c) Należy poddawać myśl **stopniowania trudności** i należy wpajać przekonanie, że na bardzo trudnych wycieczkach narciarze niewprawni narażają się nadmiernie, a ponadto nie mogą odpowiednio rozwinąć swych umiejętności.

d) Przy ewentualnych odprawach oraz przy

każdej nadarzającej się sposobności winni przodownicy — poza trudnościami technicznymi — zwracać ubiegającym się uwagę na **niebezpieczeństwa górskie** w zimie i to tak obiektywnie jak też wynikające z braku doświadczenia i wyrobienia turystów.

e) Przodownicy winni wpajać przy każdej sposobności właściwe **zasady turystyczne**, zwracając pilną uwagę na odpowiednie zachowanie się względem towarzyszy, oraz odnoszenie się do gór według wymogów życia górskiego i wskazań współczesnej ideologii górskiej.

Przodownik winien czuwać czy ubiegający się o odznakę osiągnął rzeczywiście podany szczyt, względnie w całości przebył wskazany szlak.

2) Narciarz ubiegający się o odznakę winien wziąć udział w wycieczc zgodnie z wymogami §§ 7, 8, 9 regulaminu odznaki. Z wycieczki takiej należy sporządzić **protokół**, przy czym tok postępowania jest następujący:

a) Ubiegający się zakupuje w kancelarii swego klubu lub w Komisji Turystycznej P. Z. N. (niestowarzyszeni w dowolnym klubie lub w P. Z. N.) **formularz protokołu wycieczki**, z którym udaje się najpóźniej w 8 dni po odbyciu wycieczki do przodownika.

b) Cena formularza protokołu będzie podana w Komunikacie P. Z. N.

c) **Przodownik**, którego nazwisko pomieszczone jest na oficjalnej liście przodowników na dany sezon, wypełnia w protokole wszystkie dla przodownika przeznaczone rubryki,

analizę trasy, podaje ilość osób biorących udział w danej wycieczce, datę wycieczki, w osobnej rubryce zaś notuje stan śniegu, temperaturę, wiatr, widzialność, opady, mgły itp. W końcu podaje przodownik obliczenie punktów wycieczci w porządku następującym: 1) Nota zasadnicza wycieczki lub raidu według listy wycieczek punktowanych. 2) Współczynnik trudności dnia według oceny przodownika. 3) Współczynnik osobisty ubiegającego się. 4) Premia za dojazd. 5) Nota ostateczna.

Przykład: Kobieta lat 34, odbyła wycieczkę na Babią Górę ze zjazdem przez Police do Osielca. Warunki dnia były następujące: śnieg świeży, dość uciążliwy, przechodzące lekkie mgły, temperatura ok. —8°. Dla wzięcia udziału w powyższej wycieczce dojechała wspomniana narciarka z Tarnowa do Makowa, tj. 150 km.

Obliczenie:

Nota zasadnicza (wycieczka 27 w/g listy) 28 p.
Współczynnik dnia w/g § 10 regulaminu 1 1
Współczynnik osobisty w/g § 11 regulaminu 1,3
Notę zasadniczą mnożymy przez oba współczynniki:

$$28 \times 1,1 \times 1,3 = 40\ 04$$

$10^0/_0$ premia za dojazd w/g § 11 regulaminu 2,8
Nota ostateczna ustalona przez przodownika 42 8

(Obliczamy z dokładnością do jednego miejsca dziesiętnego).

W odpowiedniej rubryce należy również podać ewentualne powtórzenie wycieczki w tym samym sezon

Za powtórzenie wycieczki uważane będzie odbycie po raz drugi tury punktowanej, umieszczonej w liście wycieczek pod tą samą liczbą. Np. powtórne wyjście na Skrzyczne, chociażby odbyte innymi drogami, jest powtórzeniem ponieważ wszystkie drogi umieszczone są pod tą samą liczbą 7. Natomiast wycieczkę na Wielką Raczę można obyć bez potrącania połowy punktów po raz drugi, jeśli za pierwszym razem odbędzie się ją według tury podanej pod 10, zaś za drugim razem według tury pod 11, lub na odwrót. Tura zaopatrzona przy liczbie znaczkiem — „a" lub „b" — nie jest turą różną, np. odbycie tury 207 będzie uważane za powtórzenie tury 207a.

Jako powtórzenie należy również uważać odbycie wycieczki na trasię, którą przebyło w innym wypadku jako część trasy raidu punktowanego.

Zwraca się uwagę na konieczność **dokładnego i czytelnego wypełniania protokółów.** Przez podawnie w sposób różny na poszczególnych protokołach: nazwiska, wieku adresu itp. ubiegającego się może wyniknąć pomyłka, na skutek której ubiegający się o odznakę zostanie pozbawiony zdobytych punktów.

Na jednym protokole może być podana tylko jedna wycieczka punktowana, przy czym **należy podać nr wycieczki w/g oficjalnej listy.**

Liczba protokółów, jakie należy wypełniać przy raidach, podana jest przed listą raidów punktowanych.

d) Przodownik winien **stwierdzić wyraźnie** czy brał udział w danej wycieczce, słowami:

przodownik obecny; względnie o ile w wycieczce udziału nie brał, zaznaczyć: **przodownik nieobecny.** Następnie ma on zaopatrzyć protokół datą sporządzenia własnoręcznym czytelnym podpisem i oddać go do kancelarii klubowej, która winna go w przeciągu 8 dni odesłać do P. Z. N. Terminów tych winni tak przodownicy jak i Kluby przestrzegać w interesie swych członków.

e) Turysta **niezrzeszony** przesyła protokół sam w powyższym terminie.

f) W razie jeżeli **przodownik nie brał sam udziału w wycieczce**, musi to wyraźnie zaznaczyć w protokole, przy czym winien podać ilość ogólną osób, ilość ubiegających się wówczas o odznakę, oraz nazwiska paru przynajmniej osób obecnych — o ile możności sędziów, względnie instruktorów P. Z. N.

g) **Wycieczkę, odbywaną w Tatrach,** a zaopatrzoną na liście **gwiazdką,** może poświadczać **jedynie przodownik upoważniony na Tatry** i tylko jeśli od początku do końca brał w niej udział. Przodownicy, upoważnieni do protokołowania w Wysokich Tatrach, oznaczeni są w oficjalnej liście * umieszczoną przed nazwiskiem.

3) W wypadku urządzania przez kluby **kilkudniowych raidów narciarskich i zbiorowych wycieczek** w górach polskich, z udziałem oficjalnych przodowników, może P. Z. N. wziąć pod uwagę również **trasy nieumieszczone w spisie wycieczek punktowanych,** przy czym wysokość punktacji danej trasy za-

strzega sobie w zupełności Komisja Turystyczna P. Z. N.

W tym wypadku jednak **raid musi trwać co najmniej 4 dni**, a udział musi w nim brać przez cały czas trwania **nie mniej jak 3 osoby**. Raid musi mieć charakter przejścia dalekobieżnego i nie może się opierać o jeden punkt wyjściowy.

Wycieczka taka musi być zorganizowana przez **Towarzystwo zrzeszone** w P. Z. N. lub przez **dowództwa wojskowe**, względnie **P. W.**

Kierownictwo winno z przebiegu całego raidu sporządzić **dokładny protokół** z podaniem opisu trasy, czasu i jej trwania, uwagami, jakie się w czasie raidu nasunęły, spisem dokładnym osób biorących udział.

Osoby ubiegające się o **odznakę** winny (jak przy raidach punktowanych) przesłać **przy raidzie trwającym 4—5 dni po 3 protokoły na osobę, 6 dni i więcej — 4 protokoły na osobę**, względnie wypełnić 1 protokół, dołączając należytość za pozostałą liczbę formularzy w/g powyższej normy.

Protokół ma być **potwierdzony przez kierownictwo raidu** i o ile możności przez jednego **przodownika dla odznaki górskiej**.

Kierownik raidu (zespołu) o ile nie jest przodownikiem dla odznaki górskiej, nie może poświadczać odbycia raidu, lub jego części osobom postronnym, które do samego raidu nie należą.

O ile w raidzie nie bierze udziału żaden przodownik dla odznaki górskiej, należy po-

dać nazwiska biorących udział sędziów lub instruktorów P. Z. N.

Na terenie Tatr raidy bez udziału przodownika upoważnionego na Tatry, oraz na trasie niepunktowanej — są dla odznaki niedopuszczalne.

4) Komisja Turystyczna w toku weryfikacji może **potrącić** pewne ilości punktów.

Przyczyny potrąceń jak wskazuje doświadczenie, są następujące:

Samotne wycieczki, nieosiągnięcie szczytu, zbyt wielki współczynnik dnia, lub współczynnik osobisty, powtórzenie wycieczki, umieszczenie podpisu przodownika nie upoważnionego na dany teren itd.

II.

ODZNAKA GÓRSKA MŁODZIEŻOWA P. Z. N.

W dążeniu do rozwoju narciarstwa w Polsce Polski Związek Narciarski udostępnia młodzieży w wieku ukończonych lat 14 do 16 uprawiającej turystykę narciarską, ubieganie się o „Odznakę Górską Młodzieżową P. Z. N."

Warunki ubiegania się o „Odznakę Górską Młodzieżową P. Z. N." są analogiczne do tych, jakie obowiązują ubiegających się

o „Odznak Górską P. Z. N." z następującymi zmianami regulaminu tej ostatniej:

REGULAMIN DODATKOWY „ODZNAKI GÓRSKIEJ MŁODZIEŻOWEJ PZN"

do § 4 — „Odznaka Górska Młodzieżowa P. Z. N." ma w rysuuku dodatek „MŁODZIEŻIOWA".

do § 9 — Obecność przodowników w wycieczkach młodzieżowych jest bezwzględnie obowiązkowa.

Ubieganie się o „Odznakę Górską Młodzieżową P. Z. N." może być przeprowadzone jedynie na wycieczkach, organizowanych dla młodzieży przez kierownictwa kursów i obozów narciarskich młodzieżowych.

Na protokołach tych wycieczek winno być to stwierdzone odpowiednią wzmianką i podpisem kierownictwa kursu czy obozu młodzieżowego, obok podpisu przodownika.

do § 11 — a) Współczynnik osobisty w sezonie 1945/46 jest następujący: 14—15 lat (ur. 1929 i 1930) — chłopcy: 1,3; dziewczęta: 1,5. 16 lat (ur. 1928) — chłopcy 1,2; dziewczęta: 1,4.

b) „notę ostateczną" przed dodaniem do niej ewentualnej „premii za dojazd") podwyższa się w sezonie 1945/46 tak

dla chłopców jak i dziewcząt przy wieku lat 14 do 15 (ur. 1929 i 1930 o 50 procent lat 16 (ur. 1928) o 30 procent.

Ta **„premia młodzieżowa"** winna być przez obecnego na wycieczce przodownika obliczona w protokole wycieczki.

c) do protokołu wycieczki może być dołączony opis wycieczki i szkic przebytej trasy — wykonane przez danego uczestnika. Za dobry opis wycieczki wzgl. szkic trasy Komisja Turystyczna P. Z. N. podwyższa punktacje ostateczną od 5 do 30%.

LISTA PRZODOWNIKÓW UPOWAŻNIONYCH DO PROTOKOŁOWANIA ODZNAKI GÓRSKIEJ

na terenie całych Karpat i Sudetów (z wyłączeniem wycieczek w Wysokich Tatrach, oznaczonych gwiazdką) * (w liście punktowanych wycieczek).

Przodownicy, przed których nazwiskiem umieszczona została w niniejszym spisie gwiazda (*), upoważnieni są również do protokółowania wycieczek w Wysokich Tatrach,

oznaczonych gwiazdką, o ile w wycieczce tej brali udział przez cały czas jej trwania.

* Alberti Adam (Wałbrzych Państw. Dalekosiężne Gazociągi)
* mgr Bojcun Władysław (Kraków, Długa 76, m. 12)
* dr Boniecki Aleksander (Kraków, Moniuszki 18)
* mgr Breuer Stanisław (Katowice, DOKP.)
* Bujak Franciszek (Zakopane, Krupówki)
* Bujak Ignacy (Zakopane, (Dworzec Tatrz.)
* Bukowski Włodzimierz, (Kraków, Kraszewskiego 22)

Ciaputa Antoni (Kraków, Rynek Dębnicki 8) ?

Ciaputa Władysław (Kraków, Rynek Dębnicki 8)

* Cybulski Jan (Krzesławice, pow. Kraków)
* dr Dorawski Jan (Kraków, Sobieskiego 3)
* inż Dudryk Maksymilian (Warszawa, Saska Kępa, Francuska 38 m. 5)
* Faden Józef (Zakopane Krupówki 55)
* Frühauf Marian (Warszawa, p. a. WKN.)
* inż Gołogórski Daniel (Kraków, Filipa 7 m. 7)
* Grabowski Stefan (Kraków, Szewska 16)
* Grosse Jan Piotr (Kraków, Grodzka 60)
* Hausner Tadeusz (Kraków, Polski Bank Narodowy)

Janasz Jan (Kraków, Król. Jadwigi 37a)

Janikowska Janina (Kraków, Batorego 17)

* Jaworzyński Józef (Kraków, Dietla 27 m. 5)

kpt. Kasprzyk Artur (Kraków, Straszewskiego 26, Zjedn. Przem. Węglowego)
* Kisieliński Stefan (Katowice, Wojew. U. Śląski Kuratorium O. S.)
* dr Klimaszewski Mieczysław (Kraków, Grodzka 64)
Klimonda Roman (Łódź, ks. Skorupki 13)
prof. Kolankowski Julian (Przemyśl)
* Kornicki Stefan (Kraków)
* mgr Korzeniowski Rudolf (Kraków, Grodzka 9)
* dr Kowenicki Stanisław (Kraków, św. Jana 32)
* Kozdruń Mieczysław (Katowice, Krakowska 8 m. 3)
* Lachman Rudolf (Łódź, S. N. K. S. Geyer)
* Leisten Zygmunt (Zakopane, Krupówki)
* prof. Leszko Ludwik (Kraków, Kochanowskiego 19)
* prof. dr Leszczycki Stanisław (Kraków, Grodzka 64)
* Lewandowski Kazimierz (Kraków, Krowoderska 8)
* Lorek Eugeniusz (Zakopane)
* dr Łaba Włodzimierz (Kraków, Batorego 17
* dr Macudziński Bolesław (Kraków, Podzamcze 18)
* dr Majewski Wacław (Kraków, Basztowa 10
Marendziak Władysław (Łódź, S. N. K. S. Geyer)
mgr. Mączka Witold

- inż. Mendocha Roman (Kraków, Plac Szczepański 8, Izba Rolnicza)
- Merta Stanisław (Bielsko-Biała SN PTT)
- Minkowski Aleksander (Łódź, S. N. K. S. Geyer)
- Mosłowski Czesław (Kraków, Lubicz 34)
- dr Mroczek-Wislocki Ferdynand (Kraków, Dunajewskiego 1, m. 7)
- mgr Nitrybitt Roman (Krynica, Apteka)
- Oppenheim Józef (Zakopane, Skibówki)
- Ostrowski Mieczysław (Łódź, S. N. K. S. Geyer)
- Pacyna Tadeusz (Kraków, S. Fenna 10/5)
- kpt. Pawlik Bruno (Kraków, Długa 7)
- Pawlowski Leszek (Jelenia Góra, Plac Bieruta 1)
- Pągowski Bolesław (Kraków. Grodzka 48)
- dr. Pieczarkowski Marian (Kraków, Batorego 3)
- Plonka Franciszek (Bielsko—Biała, S. N. PTT)
- Płonka Zbign. (Kraków Sienkiewicza 26)
- Romański Andrzej (Kraków, Kościuszki 52a)
- inż Schiele Aleksander
- inż Schiele Kazimierz (Zakopane, Kasprusie)
- Scott Georgę (Katowice)
- inż. Schneigert Zbigniew (Zakopane, Kościuszki, Zarząd Kol. Lin.)
- Stawowczyk Jan (Bielsko—Biała SN PTT)
- dr Szynagel Raul (Kraków, Czarnowiejska 72)

nim. Taczak Stanisław (Karpacz, Wielkopolska, Schronisko PZM)
inż. Tarchalski Bolesław (Łódź, S. N. K. S. Geyer)
* Turnau Adam (Kraków, Pijarska 1)
* Ustupski Jerzy, (Kraków, Syrokomli 23 m. 9)
dr Werner Artur Karol (Szczawnica, willa Bogurodzica).
Węglarz Piotr (Rzeszów, Hetmańska 1)
inż. Wojnar Józef (Krosno, Pierackiego 13)
* Wróbel Tomasz (Bielsko—Biała SN PTT)
* mgr Wyrobek Tadeusz (Katowice, Zamkowa 84)
* Zajączek Władysław (Bielsko—Biała, SN PTT)
* dr Załuski Kazimierz (Warszawa)
* Zdyb Stan. (Zakopane, Bystre „Halka")
* Zubek Stanisław (Zakopane, Szkolna)
* Żytkowicz Władysław (Zakopane)

SUDETY W ZIMIE

W ciągu stycznia i lutego całe Sudety, ciągnące się na przestrzeni około 300 km stanowią rozległy teren narciarski. Jednakże uprawianie tego sportu w obszarach wyżynnych i pagórkowatych nie daje wiele wrażeń i emocji. Tylko góry wyższe, a raczej kilka grup górskich w obrębie Sudetów posiada tereny bogate w śnieg (od połowy grudnia do

końca marca), piękne krajobrazy, bliskie podejścia i długie, efektowne zjazdy oraz urządzenia, przystosowane do ruchu narciarskiego, jak schroniska, szlaki narciarskie, tereny ćwiczebne, skocznie itp. Takie dobre tereny posiada pasmo Śnieżnika Kłodzkiego (1424 m), Góry Orle (1034 m), Góry Izerskie (1127 m) i Karkonosze (1605 m).

Pasmo Śnieżnika (1425 m) ciągnie się na przestrzeni około 25 km wzdłuż południowowschodniej granicy powiatu Bystrzyckiego (Habelschwerdt). Na południu sięga po przełęcz Międzylesia (540 m), ku północy wysuwa swe ramiona po zdrojowisko Lądek, a ku zachodowi odgałęzia się Czarną Górą (1209 m). Pasmo główne o łagodnych formach wierzchowinowych kulminuje kopulastym szczytem Śnieżnika, wznoszącego się już ponad górną granicą lasu, która tu przebiega w wysokości około 1350 m. Dobre tereny narciarskie posiada niezalesiony szczyt Śnieżnika oraz duża hala, położona na zachodnim stoku w wysokości około 1200 m powyżej schroniska „Szwajcaria" (1214 m). Dobre zjazdy drogami leśnymi.

Punkty wyjściowe: **Lądek** *) (Landeck),

---

*) Dla miejscowości, których polskie nazwy nie zostały dotychczas ustalone, zachowano na razie nazwy niemieckie. Poza tym, ze względu na istniejące mapy turystyczne niemieckie, podano nazwy podwójne, polskie i niemieckie.

w wysokości 430 m, liczne hotele i pensjonaty, stacja kolejowa w miejscu.

Wölfelsgrund (560—680 m), hotele i pensjonaty, skocznia narciarska, dobre tereny ćwiczebne pod górą Jawcrnikiem (830 m), stacja kolejowa Bystrzyca 14 km.

Czas podejścia z tych miejscowości na Śnieżnik wynosi 2—3 godziny.

Góry Orle. Tylko niewielka, północna część należy do Polski, większa część tego pasma ciągnie się po stronie czeskiej. Oddzielone głęboką doliną od gór Bystrzyckich ciągną się one ku północnemu zachodowi i w obszarze Polski kulminują szczytem Wysoka Menza (Hohe Mense) o wysokości 1084 m. Szczyt płaski, lasem zarośnięty; dobre zjazdy drogami leśnymi.

Punkty wyjściowe: **Duszniki-Zdrój** (Reinerz) w wysokości 555 m liczne hotele i pensjonaty, dobre tereny ćwiczebne, skocznie, stacja kolejowa w miejscu.

Grunwald (800—900 m) osada rozrzucona na łąkach i polanach stromych stoków Gór Orlich. Doskonałe tereny narciarskie, podejście na szczyt 1 godzina. Pensjonaty i domy prywatne, stacja kolejowa Duszniki 11 km.

Góry Izerskie ciągną się z południowego-wschodu na północny zachód w postaci dwóch wałów górskich o szerokich grzbietach i łagodnych, bardzo lesitych stokach. Nie ma tu otwartych, bezleśnych przestrzeni i dlatego mało odwiedzane były przez narciarzy. Dobre zjazdy drogami leśnymi. Południowe, wyższe

pasmo Gór Izerskich kulminuje w części zachodniej szczytem Tafelfichte (1122 m), a w części wschodniej Wysokim Izerem (1127 m) i Wysokim Kamieniem (1058 m).

Punkty wyjściowe w obszar zachodni: **Flinsberg** (530 m), zdrojowisko, liczne hotele i pensjonaty, skocznie, tereny narciarskie na południowy-wschód od zdrojowiska, stacje kolejowe w miejscu.

Schwarzbach (500—600 m), zdrojowisko, hotele i pensjonaty, stacja kolejowa Wigandsthal 7 km.

Punktem wyjściowym w obszar wschodniej części gór Izerskich jest pięknie położona **Szklarska Poręba** (Schreiberhau), zimowisko, leżące w wysokości 600—800 m między Górami Izerskimi a Karkonoszami.

Najpiękniejsze tereny i najlepsze warunki śnieżne w Sudetach posiadają **Karkonosze.** Jest to potężny masyw górski o długości 36 km, ciągnący się ku północnemu-zachodowi od przełęczy Kuźnickiej (727 m) po przełęcz Szklarską (889 m). Obniżenie Szpindlerówki dzieli go na część wschodnią i zachodnią. Grzbiet tego masywu leży przeważnie w wysokości około 1400 m, a z niego wysterczają odosobnione szczyty górskie, w części wschodniej: Śnieżka o wysokości 1605 m, najwyższy szczyt Sudetów i Wietrzny Wierch (1436 m), w części zachodniej: Dziewczęcy Kamień (1405 m) i Wysokie Koło (1509 m). Kilka kulminacyj szczytowych znajduje się też po stronie południowej, czeskiej. Na północnych

stokach Karkonoszy, opadających stromo w kierunku Pogórza, a następnie kotliny Jeleniogórskiej, las sosnowo-jodłowy sięga zaledwie do wysokości 1250 m. Ponad górną granicę lasu wznosi się tu bezleśny wał górski, okryty łąkami, halami i kępami kosodrzewiny.

W zimie gruba, parometrowa pokrywa śnieżna otula całkowicie bezleśny obszar wierzchowinowy i dzięki temu stanowi on doskonały teren narciarskich wędrówek. Warunki śniegowe są tu bardzo dobre i niezawodne, jeśli chodzi o miąższość i długotrwałość pokrywy śnieżnej (od końca listopada do końca kwietnia). Na grzbiecie, a zwłaszcza na kopicach skalnych, często powstają, na skutek działalności wiatrów, skorupy lodowe, pełne grzęd i nierówności. Duże niebezpieczeństwo stanowią w niektórych częściach tej grupy górskiej **nawisy śnieżne i lawiny.** Nawisy śnieżne tworzą się nad stromymi, skalistymi ścianami Wielkiego i Małego Stawu, nad cyrkiem, zamykającym górną część doliny Małej Łomnicy oraz nad trzema Kotłami Śnieżnymi — Dużym, Małym i Agnieszkowskim. Duże, niebezpieczne nawisy tworzą się też po stronie czeskiej. W związku z tym należy być ostrożnym przy podchodzeniu nad krawędzie tych kotłów skalnych. Należy też unikać wędrówek u stóp ścian skalnych ze względu na niebezpieczeństwo lawin. To „białe niebezpieczeństwo" jest tym groźniejsze, że masywne, przeważnie połogie formy tej grupy górskiej nie nasuwają myśli o nim. Lista ofiar jest tu bardzo długa i sięga wstecz aż w dawne czasy.

Zaleca się też dużą ostrożność z powodu pewnych właściwości pogodowych tego masywu. Często mianowicie nadciągają nagle gwałtowne burze śnieżne lub gęste mgły. Utrudniają one w bardzo wysokim stopniu orientowanie się w terenie i wówczas jedynym prawie sposobem jest trzymanie się wytykowanych szlaków narciarskich. Burze śnieżne następują nieraz nagle, zaraz po pięknej pogodzie. O tym należy dobrze pamiętać i być zawsze przygotowanym (ciepła odzież i pożywienie).

Punktami oparcia w masywie Karkonoszy są liczne **schroniska górskie**. Leżą one na stokach i na grzbiecie tego masywu. **Schroniska stokowe**, przeważnie zbudowane na miejscu dawnych zagród pasterskich, są częściowo czynne:

A. Schronisko w górnej części doliny Małej Łomnicy (Melzergrundbaude) w wysokości 1003 m.
B. Dom Wypoczynkowy Studentów Wyższych Uczelni w Krakowie (Hampelbaude) w wys. 1258 m.
C. Schronisko prywatne przy Małym Stawie (Teichbaude) w wys. 1190 m.
D. Schronisko Schlingela (Schlingelbaude) w wys. 1067 m.
E. Stare Schronisko Śląskie (Alte Schlesische Baude) w wys. 1168 m.

Schroniska grzbietowe są na razie zajęte przez Straż Graniczną i tylko częściowo dostępne dla ruchu turystycznego:

F. Schronisko na Śnieżce (1605 m) i obok schronisko czeskie.

G. Śląski Dom (Schlesierhaus) w wys. 1394 m. i obok schronisko czeskie (Riesenbaude).
H. Schronisko Księcia Henryka (Prinz Heinrich Baude w wys. 1420 m.
I. Schronisko Szpindlerowskie w wys. 1208 m.
J. Schronisko Piotrowe (Peterbaude) w wysokości 1284 m.
K. Schronisko nad Śnieżnymi Kotłami w wysokości 1490 m.
L. Schronisko na Obręczniku (Reifträgerbaude) w wys. 1362 m.
M. Nowe Schronisko Śląskie w wys. 1195 m.

Wymienione schroniska są przeważnie duże, niezniszczone, liczą do stu łóżek.

W Karkonoszach główne szlaki narciarskie oznaczone są wysokimi tykami, ustawianymi w odległości 5—10 m od siebie. Na skrzyżowaniu szlaków stoją zazwyczaj dwie tyki obok siebie w odstępie 1/2 metra, połączone u góry poprzeczną łatą. Na grzbiecie łata poprzeczna przybita jest poziomo zaś na stokach zwrócona jest jednym końcem w górę, w kierunku grzbietu.

Szlaki narciarskie w Karkonoszach stanowią albo drogi turystyczne w lecie i w zimie używane, wytykowane od granicy lasu po szlak grzbietowy, albo są to szlaki, przebiegające przecinkami leśnymi i po łagodnych stokach wierzchowinowych albo wreszcie są to specjalne, w ostatnich latach wykonane, szlaki narciarskie w rodzaju „drogi z Kasprowego".

Wszystkie szlaki, w liczbie 37, na stokach północnych wiąże szlak główny (I), biegnący

grzbietem od wschodu na zachód. Ciągnie się on od przełęczy Kuźnieckiej (727 m) przez Czarną Kopz (1407 m), Śnieżkę (1605 m) o często zlodowaciałym wierzchołku, następnie przez równinę grzbietową, która ciągnie się po Mały Wiaterny Wierch (1436 m), obniża się do 1208 m Przełęczy Szpindlerowskiej wznosi się do Dziewczęcego Kamienia (1405 m), mija po prawej stronie piękny Agnieszkowski Kocioł Snieżny (uważać na nawisy), kulminue w Wysokim Kole (1509 m), podciętym przez dwa Kotły Śnieżne: Duży i Mały, a następnie, trzymając się dalej granicy polsko-czeskiej, schodzi do przełęczy Szklarskiej (889 m). Przebycie całgo szlaku wymaga 2 dni.

Z 37 dróg wyjściowych i zjazdowych najlepsze warunki zjazdowe posiadają **szlaki:**

1) Z Obręcznika (Reiftrager 1362 m) — Nowe Schronisko Śląskie — Wodospad Zackenu — Szklarska Poręba;
2) Z Obręcznika bezpośrednio na północ za znakami-tykami do Szklarskiej Poręby;
3) Od Starego Schroniska Śląskiego (1168 m) do Kiesewaldu;
4) Od Schroniska Piotrowego (Peterbaude 1285 m) do Agnieszkowa;
5) Od Schroniska Szpindlerowskiego (1208 m) do Matejkowic (Hain).
6) Od Schroniska Księcia Henryka (1420 m) do Bierutowic (Bruckenberg);
7) Od Śląskiego Domu (1395 m) — koło Hampelbaude — do Karpacza (Krummhubel).

Punkty wyjściowe w masyw Karkonoszy leżą u jego stóp głównie w obszarze pogórskim, od zachodu:

Szklarska Poręba (Schreiberhau 600—800 m) duże zimowisko, liczne hotele i pensjonaty, doskonałe tereny ćwiczebne, skocznie, skjöring, wycieczki w Karkonosze i góry Izerskie. Trzy stacje kolejowe w miejscu.

Kiesewald (550—650), kilka pensjonatów, tereny ćwiczebne, skocznia, stacja kolejowa Piotrowice 5 km.

Agnieszkowo (Agnetendorf 445—580 m), kilka hoteli i pensjonatów tereny narciarskie w górnym końcu wsi, przystanek tramwajowy Chojnasty 5 km (tramwaj z Jeleniej Góry).

Matejkowice (Hain) 458—630 m), hotele i pensjonaty, dobre tereny ćwiczebne na miejscu.

Baberhäuser (560—700 m), kilka pjensjonatów i gospody, piękne tereny ćwiczebne.

Bierutowice (Brückenberg 730—890 m), zimowisko i letnisko liczne hotele i pensjonaty, doskonałe tereny ćwiczebne, skocznia, stacja kolejowa Karpacz 3 km.

Karpacz (Krummhübel 600—750 m), liczne hotele i pensjonaty, tereny ćwiczebne skocznia, stacja kolejowa w miejscu.

Krzyżatka (Schmiedeberg, 459—720 m), kilka hoteli, dobre tereny narciarskie na południe i na wschód od osady, stacja kolejowa w miejscu.

Podejście z tych miejscowości na grzbiet Karkonoszy wymaga 2—3 godzin.

Dr Mieczysław Kimaszewski

III.

REGULAMIN ODZNAKI ZJAZDOWEJ PZN

zatwierdzony na wniosek K. S. P. Z. N. na posiedzeniu Zarządu Głównego w dniu 23 listopada 1945 r.

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE.

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę zjazdową za pracę nad podniesieniem poziomu technicznego w narciarstwie zjazdowym.

§ 2. Celem odznaki jest:

1) Propaganda narciarstwa zjazdowego wśród najszerszych warstw społeczeństwa polskiego.
2) Zachęcenie do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3) Utrzymanie sprawności fizycznej do najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy nieposzlakowany obywatel polski, który spełni warunki podane w niniejszym regulaminie.

Prócz tego dopuszczona jest młodzież od lat 13 do 18, której P. Z. N. przyznaje odznakę zjazdową dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu P.Z.N., który czuwa by:

1) Odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu.
2) Osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze rzetelne.

3) Aby warunki uzyskania odznaki dostosowane były od rozwoju sportu narciarskiego.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategorii i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki, względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo nieudzielenia, względnie odebrania odznaki tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1) zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2) działają na szkodę Związku,
3) którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu P. Z. N. do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ.

§ 9. Konkurencja o odznakę zjazdową może odbywać się jedynie podczas zawodów zjazdowych organizowanych specjalnie w tym celu.

§ 10. Zawody o odznakę muszą odbywać się na terenach (stokach) zatwierdzonych przez Komi-

sję Sportową P. Z. N. Komisja Sportowa zatwierdza przed każdym sezonem narciarskim trasy na wniosek Okręgów Narciarskich P. Z. N.

Do zawodów o odznakę zjazdową P. Z. N. stosuje się regulamin sportowy P. Z. N. o ile powyższy regulamin nie zmienia postanowień wyżej wymienionego regulaminu.

Zarząd Główny P. Z. N. ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające zawody o odznakę odebraniem prawa organizowania takich zawodów w przyszłości, o ile dane Towarzystwo nie będzie stosowało regulaminu lub wykonywało swe obowiązki niedbale i nieodpowiedzialnie.

§ 11. Konkurencję o odznakę ma prawo urządzać Towarzystwo należące do P. Z. N., względnie organizacja, która otrzyma upoważnienie od P.Z.N. (K.S.P.Z.N.)

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę jest konieczna obecność dwóch sędziów okręgowych P. Z, N. Wyniki muszą być bezzwłocznie podane na przepisowych formularzach K. S. P. Z. N., która przeprowadza weryfikację zawodów, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. Odznakę zdobyć można tylko raz w roku (sezonie narciarskim) z zachowaniem kolejności stopni. Ilość startów w sezonie jest nieograniczona.

III. SPOSÓB ZDOBYCIA ODZNAKI ZJAZDOWEJ P. Z. N.

§ 14. Odznakę zdobywa się przez uzyskanie normy w konkurencji zorganizowanej specjalnie dla tej odznaki.

§ 15. Normę ustala dla każdej konkurencji Komisja Sędziów (w tym dwóch sędziów okręgowych P. Z. N.) w następujący sposób:

Po ustaleniu i oznaczeniu trasy przez organizatorów Komisja Sędziów dokonuje obliczenia normy na podstawie próbnej jazdy, wykonanej na 15 minut przed startem, przez zawodnika lub instruktora P. Z. N., który przejeżdża trasę biegu poprawnie (bez upadku lub zatrzymywania się), nie starając się jednak o uzyskanie najniższego czasu. Uzyskany wynik mnoży Komisja Sędziów przez współczynnik dnia, który wynosi:

dla terenów narciarskich w Tatrach od 1·3 do 1·8
dla innych terenów od 1·1 do 1·4

Wysokość współczynnika (mnożnika) ustala Komisja Sędziów w zależności od charakteru trasy tj. trudności, stromości i długości, oraz od warunków atmosferycznych i gatunku śniegu. W ten sposób uzyskuje się normę dla danej konkurencji. Powyższą normę należy jeszcze raz pomnożyć przez współczynnik wieku dla każdego stopnia odznaki według poniższej tabelki. Norma musi być ustalona przed startem.

	Młodzież:			Starsi:		
	13-15	16-18	19-29	30-39	40-49	50 i więcej
Brązowa	2,4	2,	1,8	2,	2,4	3,2
Srebrna 1)	1,8	1,4	1,2	1,4	1,8	2,6
Złota 2)	1,3	1,1	1,	1,1	1,3	1,9

1) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki brązowej.
2) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

Panie ubiegają się o odznakę zjazdową jak mężczyźni, norma pozostaje ważną też dla biegu pań, jedynie trasa biegu pań ma być skrócona o c-a 250 m długości (od startu).

§ 16. Trasa musi mieć minimum 400 m różnicy wzniesień i posiadać 8 do 12 obowiązkowych bramek kontrolnych.

IV. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE.

§ 17. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie «Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę zjazdową PZN» oraz wykaz terenów, na których zawody o odznakę mogą być przeprowadzone.

Wskazówki te:

1) interpretują niniejszy regulamin,
2) zawierają wymagania K. S. odnośnie przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę zjazdową.

§ 18. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę zjazdową niektórym Towarzystwom. Prawo to może być cofnięte.

2. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę zjazdową winien zapłacić wpisowe 10 zł na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w K.S.P.Z.N. w t. zw. «Zapisy-startowe», w cenie 10 zł za sztukę. Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych, nie mogą być weryfikowane.

3. Przy specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 10 zł dla Towarzystwa organizującego.

4. Wręczenie numerowanej odznaki zjazdowej wraz z legitymacją względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy odznakę przesyła

Zarząd Główny P.Z.N. pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

5. Przydziału odznak dokonuje PZN każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

6. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszona przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach P. Z. N. i ukarze.

7. Odznak zjazdowych PZN nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani też pozbywać, pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do noszenia odznaki.

8. W wypadku zgubienia odznaki wydaje Zarząd nową po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zgubienia odznaki ogłasza się w komunikatach PZN.

9. Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez Zarząd Główny PZN za zwrotem kosztów.

WSKAZÓWKI O URZĄDZANIU ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZJAZDOWĄ P. Z. N.

Impreza o odznakę zjazdową pomyślana jest dla jak najszerszych mas i musi być zorganizowana wzorowo, aby zachęcić do dalszych wysiłków i ćwiczeń w zjazdach narciarskich. Organizatorzy zobowiązani są do skrupulatnego przestrzegania regulaminów, aby przez zaniedbanie lub nieumiejętność nie narazić startujących na zmarnowanie wysiłku.

Trasa biegu musi być prowadzona w terenach otwartych. Wybór tras biegnących lasem lub wądołami jest niedopuszczalny. Jeśli część trasy musi przechodzić przez las lub inne mniej bezpieczne

miejsca, to muszą być odpowiednio zabezpieczone (przez wały ze śniegu, worki ze słomą), aby nie stwarzały niebezpieczeństwa dla startujących. Poza tym miejsca takie należy tak obstawić bramkami kontrolnymi, aby uniemożliwić niebezpieczny dla życia zawodnika pęd. Układ bramek na trasie powinien być taki, aby całość trasy miała płynność i jednostajność tempa, zmuszając zawodników do częstej zmiany kierunku jazdy. Trudność trasy powinna być dostosowana do przeciętnego poziomu, nie może w żadnym wypadku mieć charakteru czysto wyczynowego.

Bramki powinny być szerokie 5 do 6 m i nie powinny być ustawione równolegle do kierunku zjazdu.

Przykład obliczenia normy.

Zawody odbywają się w Tatrach Kasprowy Wierch — Hala Goryczkowa. Start dla mężczyzn — szczyt Kasprowego, dla kobiet Przełęcz Goryczkowa. Meta przy Górnych Szałasach na Goryczkowej. Pogoda słoneczna — temperatura 10 stopni C., wiatr — śnieg dobrze ubity — w górnych partiach trasa nieco olodzona. Sędziowie ustalają współczynnik dnia na 1.4. Czas przejazdu wzorowego wynosi 2,51''.

Norma wynosi 2' (minuty) 51'' = 171'' x 1.4 = 239.4 po zaokrągleniu 239.

Czas na odznakę brązową

dla wieku 30 — 39 239 x 2. = 478
,, 40 — 49 239 x 2.4 = 57[illegible]
,, pon. 50 239 x 3.2 = 765

Czas na odznakę srebrną

dla wieku 30 — 39 239 x 1.4 itd.

Półrocze II.	N	P	W	Ś	C	P	S
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
Lipiec	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
Sierpień	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
Wrzesień	15	16	17	18	19	20	27
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
Październik	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
Listopad	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
Grudzień	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				